

BAB III

STRATEGI PERANCANGAN

3.1 Analisis Data

3.1.1 Kuesioner

Kuesioner untuk memperoleh data sekilas sasaran masyarakat usia 18 - 25 tahun yang tinggal di kota Semarang guna mengetahui seberapa pemahaman tentang gangguan *maladaptive daydreaming*, perilaku terkait, serta preferensi gaya visual. Penyebaran kuesioner secara online yang dilakukan melalui *google form* diperoleh hasil sebagai berikut,

Usia Responden	Pendengaran Istilah <i>Maladaptive Daydreaming</i>	Pengertian Maksud Gangguan <i>Maladaptive Daydreaming</i>	Frekuensi Melamun ketika sedang Mengerjakan Tugas Sehari-Hari
18 (7%)	Pernah (27,9%)	Tahu (11,6%)	Sering (4,7%)
19 (11,6%)	Tidak Pernah (72,1%)	Tidak Tahu (88,4%)	Jarang (53,5%)
20 (20,9%)			Kadang-Kadang (37,2%)
21 (18,6%)			Tidak Pernah (4,7%)
22 (14%)			
23 (9,3%)			
24 (11,6%)			

25 (7%)			
---------	--	--	--

Tabel 1. Data Hasil Kuesioner Bagian Satu

Pendapat Kecenderungan Dampak Melamun	Preferensi Media Sosial yang Digunakan Sehari-Hari	Preferensi Gaya Desain Buku Ilustrasi yang Diinginkan	Preferensi Keberadaan <i>Outline</i> Ilustrasi yang Diinginkan
Positif (18,6%)	Line (7%)	Formal (2,3%)	Dengan <i>Outline</i> (51,2%)
Negatif (27,9%)	Facebook (11,6%)	Dekoratif (7%)	Tanpa <i>Outline</i> (48,8%)
Tergantung (46,5%)	TikTok (2,3%)	Naturalis (11,6%)	
Tidak Tahu (7%)	YouTube (25,6%)	Santai (48,8%)	
	Instagram (46,5%)	Colorful (30,2%)	
	Twitter (7%)		

Tabel 2. Data Hasil Kuesioner Bagian Dua

Berdasarkan data informasi yang didapat dari 43 responden penelitian, memiliki rentang usia antara 18 sampai 25 tahun. Sebanyak 72,1% tidak pernah mendengar istilah gangguan *maladaptive daydreaming*. Sebanyak 88,4% tidak mengerti apa itu gangguan *maladaptive daydreaming*. Sebanyak 53,5% punya kebiasaan jarang melamun, sementara 37,2% punya

kebiasaan kadang-kadang melamun dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Sebanyak 46,5% beranggapan bahwa kegiatan melamun bisa memberikan dampak positif atau negatif tergantung situasi dan kondisi, 27,9% beranggapan melamun berdampak negatif, 18,6% beranggapan melamun berdampak positif, sedangkan 7% sisanya tidak tahu. Kecenderungan penggunaan media sosial berupa *Instagram* berada di urutan pertama sebesar 46,5%, kedua *YouTube* 25,6%, dan ketiga *Facebook* 11,6%. Kecenderungan gaya desain yang diinginkan responden jika akan dibuatkan buku ilustrasi mayoritas 48,8% memilih kesan santai dan diikuti 30,2% memilih kesan colorful. Gaya penggambaran ilustrasi cenderung menyukai dengan *outline* sebanyak 51,2% dibandingkan tanpa *outline* sebanyak 48,8%.

Kesimpulan yang bisa diambil dari hasil data kuesioner tersebut yaitu responden dewasa awal dengan batasan usia 18 - 25 tahun,

1. Mayoritas tidak mengetahui gangguan *maladaptive daydreaming*.
2. Terdapat sebagian yang kadang-kadang melamun dalam kesehariannya. Meskipun sebagian besar jarang melamun, ada sebagian kecil yang sering melamun dalam kesehariannya.
3. Banyak yang beranggapan melamun bisa memberi dampak positif maupun negatif tergantung situasi dan kondisi.
4. Sarana media sosial yang akan dipilih terkait perancangan yaitu *Instagram*.
5. Tampilan desain untuk perancangan buku ilustrasi akan berkesan santai serta berwarna.
6. Gaya penggambaran ilustrasi akan disertai dengan *outline*.

Hasil dari kuesioner tersebut nantinya akan digunakan sebagai salah satu acuan perancangan komunikasi visual dengan media utama buku ilustrasi. Buku ilustrasi dipilih karena media ini mampu mewadahi informasi tentang gangguan *maladaptive daydreaming* secara lebih utuh untuk didedukasikan ke target sasaran, adanya ilustrasi yang mampu memudahkan

pemahaman isi buku serta menarik perhatian pembaca, serta sifat penyajian visual yang statis sehingga memudahkan pembaca yang kesulitan konsentrasi bisa lebih mengikuti pesan yang disampaikan.

3.1.2 Wawancara

Wawancara untuk memperoleh data lebih lanjut tentang *maladaptive daydreaming* dilakukan kepada psikolog klinis Dr. Christine Wibowo, S.Psi., M.Si. yang juga merupakan dosen fakultas psikologi Unika Soegijapranata. Wawancara tersebut salah satunya didasari fakta bahwa istilah *maladaptive daydreaming* pertama kali ditemukan oleh profesor Eli Somer yang juga merupakan psikolog klinis. Berikut adalah hasil wawancara yang telah dilakukan secara online melalui media sosial *WhatsApp*,

1. Apakah anda pernah mendengar istilah gangguan *maladaptive daydreaming*, jika iya bisakah anda jelaskan apa yang dimaksud dengan gangguan tersebut?

Maladaptive daydreaming intinya adalah istilah baru mengkhayal yang berkelanjutan, selama seseorang masih berpijak pada realita meskipun melamun maka tidak bisa disebut *maladaptive daydreaming*. Apabila seseorang melamun tetapi masih bisa melakukan tugas sehari-harinya dengan baik atau malah menjadi berprestasi maka tidak apa-apa.

2. Bagaimana kita bisa mengetahui kalau seseorang sedang mengidap gangguan *maladaptive daydreaming*, ciri khas apa saja yang bisa teramati?

Seseorang dinilai mengidap gangguan *maladaptive daydreaming* yaitu pertama melamunnya sampai berjam-jam sehingga mengganggu kesehariannya. Kedua, dari lamunan kemudian terjadi penyelewengan (perilaku maladaptif) seperti menjadi tertawa sendiri, pembuli, atau korban buli di kehidupan nyata. Lalu yang ketiga, ia menjadi lupa akan identitas diri yang sebenarnya atau disebut gejala perpecahan kepribadian

(*split personality / dissociative identity disorder*), misalnya ia melamunkan dirinya menjadi seorang penari lalu ketika ditanya dosen di kelas, ia yakin bahwa dirinya seorang penari bukan mahasiswa padahal kenyataannya tidak demikian.

3. Dalam lingkup usia dewasa awal, apa sajakah penyebab seseorang sampai mengidap gangguan *maladaptive daydreaming*?

Karena banyak tugas perkembangan yang kesulitan dilakukan, jadi tiap usia itu ada tugas yang harus diselesaikan. Misal usia 20 tahun itu tugasnya bisa mulai terpikir tentang pekerjaan, dan kehidupan pribadi di masa datang. Pada orang-orang yang tidak tahu arah tujuannya, ditambah banyak konflik pribadi, maka ia kemudian berkhayal menjadi orang yang sukses. Semakin dia tidak bisa menyelesaikan masalah, semakin dia berkhayal terus menerus sampai menjadi gangguan *maladaptive daydreaming*.

4. Gangguan *maladaptive daydreaming* membuat seseorang kesulitan untuk mengontrol lamunannya, apa sajakah upaya penanganan mandiri yang bisa dilakukan untuk mengatasinya?

Cara mengatasi gangguan *maladaptive daydreaming* ialah pertama, dengan menyelesaikan masalah hidup pemicu lamunan yang ia alami di kehidupan nyata. Kedua, dengan merealisasikan impian dalam lamunannya yang dimulai dengan tahap-tahap kecil terlebih dahulu tanpa sering ditunda-tunda. Ketiga, dengan mengikuti kegiatan LKTD yang diadakan oleh pihak Unika Soegijapranata untuk mengembangkan aspek kognitif mahasiswa. Yang penting seperti yang sudah disebutkan di atas. Lalu yang lainnya yaitu jika ada masalah, jangan dipendam tetapi sampaikan kepada yang kompeten, misalnya bantuan kepada dosen atau kerja sama dengan teman-teman, usahakan semua masalah bisa diatasi maksimal dalam kurun waktu seminggu, jangan lebih dari itu. Pokoknya bikin target-target yang detail dan spesifik sehingga kita semangat meraihnya. Jangan lupa kalau kita berhasil dalam target-target kecil, maka

beri hadiah kepada diri sendiri sehingga kita merasa puas dan bahagia. Kalau sudah bahagia maka pasti melamun tidak menjadi maladaptif lagi. *Maladaptive daydreaming* terjadi karena seseorang ingin lari dari kenyataan yang tidak membahagiakan.

Analisis yang bisa didapatkan dari hasil data wawancara tersebut bisa dijelaskan secara singkat sebagai berikut. Gangguan *maladaptive daydreaming* merupakan gangguan dimana melamun sudah melampaui batas normal. Normal dalam arti masih sadar akan keberadaan serta tanggung jawab diri di kehidupan nyata. Ciri khas pengidap gangguan ini antara lain, intensitas lamunan berlebih, munculnya penyelewengan sosial, atau perpecahan kepribadian. Dalam lingkup masyarakat dewasa awal, gangguan ini bisa disebabkan karena kesulitan menyelesaikan tugas perkembangan, mengakibatkan ketidakstabilan emosi dan tujuan hidup atas apa yang dialaminya di dunia nyata sehingga orang tersebut memilih untuk melamun terus menerus. Gangguan ini bisa diatasi dengan beberapa cara antara lain, dengan menyelesaikan masalah hidup penyebab naiknya intensitas lamunan, merealisasikan impian dalam lamunan dimulai dengan tahap-tahap kecil dahulu, serta meminta bantuan ke orang terdekat atau psikolog.

3.2 Khalayak Sasaran

3.2.1 Segmentasi Demografis

- Usia : 18 - 25 Tahun
- Jenis Kelamin : Laki-Laki dan Perempuan
- SES : A - C
- Status : Mahasiswa dan Pekerja

Target sasaran ditujukan pada masyarakat dewasa awal kisaran usia 18 - 25 tahun karena didasari penelitian riset kesehatan dasar tahun 2018 yang mengatakan bahwa jumlah persentase gangguan mental emosional yang

dinampakkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan, dimulai dari usia dewasa awal yaitu sekitar 6,1% dari total masyarakat Indonesia. Dimana depresi dan kecemasan salah satunya merupakan dampak dari gangguan *maladaptive daydreaming*. Selain itu, masyarakat dewasa awal merupakan usia produktif dimana konsentrasi sangat dibutuhkan. Jenis kelamin laki-laki dan perempuan, serta golongan SES A - C dipilih karena gangguan *maladaptive daydreaming* tidak memandang jenis kelamin maupun kelas ekonomi.

3.2.2 Segmentasi Geografis

Target sasaran merupakan masyarakat yang tinggal atau berlokasi di dalam wilayah Kota Semarang, Jawa Tengah, Indonesia. Wilayah perkotaan dipilih karena kepadatan aktivitas yang dilakukan masyarakat dibandingkan dimana lebih membutuhkan konsentrasi. Selain itu, karena kemudahan akses internet yang lebih merata dibandingkan di wilayah pedesaan, sehingga perancangan media digital seperti *e-book* serta *Instagram* dapat lebih terjangkau.

3.2.3 Segmentasi Psikografis

a) Primer

Target sasaran primer perancangan secara psikografis ditujukan kepada usia dewasa awal yang berpotensi maupun yang mengalami gangguan *maladaptive daydreaming*, ingin terapi psikolog tapi merasa tidak butuh, serta aktif menggunakan *smartphone*. Sasaran tersebut memiliki kecenderungan di antaranya sebagai berikut,

1. Suka melamun.
2. Pernah mengalami trauma masa lalu.
3. Kesulitan fokus dan konsentrasi.
4. Kesulitan mengalihkan diri dari lamunan.
5. Muncul rasa tekanan pikiran jika diminita jarang melamun.

6. Kesulitan memenuhi tugas sehari-hari.
7. Mengalami penurunan produktivitas kerja maupun hasil prestasi belajar.
8. Menginginkan terapi psikolog tetapi merasa tidak membutuhkannya karena alasan masalah motivasi, stigma, waktu, atau finansial.
9. Aktif menggunakan *smartphone* di sela aktivitas.

b) Sekunder

Target sasaran sekunder perancangan secara psikografis ditujukan kepada usia dewasa awal yang lebih umum tetapi jarang menggunakan *smartphone*. Sasaran yang dimaksud tersebut memiliki kecenderungan yaitu,

1. Suka membaca.
2. Suka mempelajari akan hal baru.
3. Jarang menggunakan *smartphone* di sela aktivitas.

3.3 Insight

Maladaptive daydreaming merupakan gangguan melamun yang berlebihan sampai pada titik pengidap mulai sadar akan terganggunya aktivitas kehidupan sehari-hari. Gangguan ini menyebabkan masalah fokus dan konsentrasi yang penting dibutuhkan dalam produktivitas bekerja maupun pembelajaran khususnya bagi masyarakat dewasa awal.

Kurangnya penyebaran informasi pengetahuan secara meluas kepada masyarakat dewasa awal tentang gangguan *maladaptive daydreaming*. Beberapa orang khususnya yang kesulitan memenuhi tugas perkembangannya membiarkan tindakan melamun sebagai cara koping untuk lepas dari rasa ketidakbahagiaan yang dialami, tanpa mempedulikan seberapa jauh dampak negatif yang ditimbulkannya. Hal tersebut membuat seseorang justru semakin sulit untuk menyelesaikan tugas

perkembangannya sehingga akan semakin terus melamun sampai pola lamunannya menjadi maladaptif, mengganggu kesehariannya di dunia nyata. Gangguan ini juga bisa berujung menjadi salah satu faktor gangguan mental lainnya seperti *major depressive disorder* (depresi berat), *obsessive compulsive disorder* (perilaku kompulsif), *attention deficit / hyperactivity disorder* (kurang fokus, hiperaktif, serta impulsif), atau *dissosiative identity disorder* (kepribadian ganda).

Ide yang muncul dari dalam diri penulis ialah perlu adanya **media komunikasi visual berupa buku ilustrasi mengenai gangguan *maladaptive daydreaming* untuk diedukasikan ke target sasaran, yang mampu mewadahi informasi secara utuh, menarik, dan mudah diikuti pembaca yang kesulitan konsentrasi.** Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan kewaspadaan serta pengetahuan cara mandiri untuk menangani, sehingga terjadi penurunan masalah fokus dan konsentrasi akibat gangguan tersebut dimana konsentrasi merupakan salah satu unsur penting yang dibutuhkan untuk keberhasilan pemenuhan tugas perkembangan usia dewasa awal yang penuh masalah. Diharapkan dengan adanya media tersebut maka akan menanamkan informasi ke target sasaran sehingga timbul sikap tertentu yang berujung pada perubahan perilaku nyata baik untuk mencegah maupun mengatasi.

3.4 Initial Concept

Buku ilustrasi tersebut akan mengandung informasi yang disajikan dalam bentuk verbal dan visual. Informasi yang akan disajikan meliputi pengertian, dampak, penyebab, gejala, serta cara mengatasi gangguan tersebut. Penggunaan visual ilustrasi dalam buku memiliki peran penting untuk mengemas informasi verbal supaya lebih sederhana. Selain itu adanya ilustrasi bertujuan untuk meningkatkan ketertarikan minat baca dan kemudahan memahami informasi yang disajikan, sehingga diharapkan masyarakat dewasa awal tidak hanya punya pengetahuan kewaspadaan tetapi juga lebih berminat untuk ikut berupaya mengaplikasikan cara mengatasi gangguan *maladaptive daydreaming*. Untuk membuat media komunikasi buku tersebut jadi menarik maka visual perancangan nantinya akan menggunakan

tipografi yang mudah dibaca disertai pendekatan gaya ilustrasi semi-realis yang berkesan santai serta berwarna. Selain itu, perancangan akan memuat informasi dampak positif dan negatif, menggunakan warna-warna cerah, dan melalui media sosial *Instagram* sebagai penyebarannya. Buku tersebut akan hadir dalam versi buku cetak (untuk target sasaran sekunder) dan *e-book* (untuk target sasaran primer), serta bersifat sosial alias tidak untuk diperjualbelikan.

3.5 *Creative Brief*

Informasi ringkas mendasar guna mengarahkan proses kreatif perancangan dijelaskan dengan menggunakan metode *5W+1H*, yaitu sebagai berikut,

1. **WHAT** : Apa saja media dan pesan yang ingin disampaikan melalui perancangan ini?

Perancangan akan menggunakan media utama berupa buku ilustrasi versi cetak dan *e-book*, disertai media pendukung berupa poster cetak, iklan *Instagram* dan konten *Instagram*. Perancangan akan berisi pesan informasi mengenai pengertian, sejarah singkat, perbedaan melamun normal dengan melamun maladaptif, dampak, penyebab, gejala, serta cara mandiri mengatasi gangguan *maladaptive daydreaming*. Tujuannya untuk meningkatkan pengetahuan kewaspadaan serta minat berupaya mengaplikasikan cara mengatasi gangguan tersebut, sehingga diharapkan mampu mengurangi masalah fokus dan konsentrasi akibat melamun maladaptif yang menghambat produktivitas serta bisa berujung pada depresi, kecemasan, dan perpecahan kepribadian.

2. **WHO** : Siapa target sasaran perancangan ini?

Perancangan akan ditujukan secara primer kepada masyarakat dewasa awal berusia 18 - 25 tahun, kelas ekonomi menengah sampai atas, yang tinggal di kota Semarang. Khususnya yang berpotensi maupun mengidap gangguan *maladaptive daydreaming*, tidak ingin berobat ke psikolog, serta tentunya menggunakan *smartphone*. Perancangan juga akan ditujukan secara sekunder kepada

masyarakat yang suka membaca, sekedar ingin tahu, dan jarang menggunakan *smartphone*.

3. WHERE : Dimana perancangan ini akan dilaksanakan?

Perancangan *e-book* akan dipublikasikan melalui media sosial *Instagram* berupa link yang bisa diakses dimanapun melalui *smartphone*. Perancangan media buku ilustrasi juga turut hadir dalam wujud buku cetak yang bersama dengan media pendukung berupa poster akan diletakkan di klinik, puskesmas, atau rumah sakit yang ada di kota Semarang.

4. WHEN : Kapan perancangan ini akan dipublikasikan?

Perancangan konten terkait buku ilustrasi melalui media sosial *Instagram* akan dipublikasikan secara berkala, dimulai dari tanggal 10 Oktober yang merupakan hari peringatan kesehatan mental sedunia. Update konten media sosial secara berkala memiliki maksud supaya masyarakat dewasa awal menjadi lebih ingat dan tergerak hatinya akan upaya mengatasi gangguan *maladaptive daydreaming*. Sementara untuk buku ilustrasi versi *e-book* bisa diakses kapanpun setelah diunduh melalui link dalam media sosial tersebut atau melalui pemindaian *barcode* pada poster cetak lebih dahulu.

5. WHY : Mengapa perancangan ini dibuat?

Perancangan dibuat karena masih banyak masyarakat dewasa awal yang belum mengenal apa itu gangguan *maladaptive daydreaming*. Gangguan ini juga berdampak pada depresi dan kecemasan yang dialami masyarakat dewasa awal. Disebabkan pula karena belum adanya pedoman standar penanganan khusus resmi (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*) yang membahas gangguan tersebut. Terdapat minoritas masyarakat dewasa awal yang mengalami masalah konsentrasi akibat gangguan ini. Sehingga berdampak pada pengabaian hubungan antar manusia serta tanggung jawab di dunia nyata. Buku ilustrasi sebagai media utama dipilih karena selain mampu mewadahi informasi secara utuh dan menarik, juga sifat penyajian visualnya yang statis sehingga pesannya lebih mudah diikuti oleh pengidap *maladaptive daydreaming* yang mengalami

kesulitan konsentrasi dibandingkan penyajian visual yang dinamis seperti animasi, *motion graphic*, atau video rekaman.

6. HOW : Bagaimana cara menyampaikan pesan melalui perancangan ini?

Perancangan akan difokuskan pada edukasi secara menarik mengenai *maladaptive daydreaming* kepada masyarakat dewasa awal guna meningkatkan kewaspadaan serta wawasan cara menghadapi gangguan ini melalui media utama buku ilustrasi yang didukung media lainnya seperti *Instagram*. Pesan berisi informasi tersebut diharapkan mampu menumbuhkan sikap ketertarikan yang berakhir ke perubahan perilaku yang lebih positif untuk mencegah maupun mengatasi gangguan ini dengan mengenalkan cara-cara mandiri sederhana yang bertujuan memulihkan daya konsentrasi serta mengurangi intensitas lamunan. Pesan akan disampaikan melalui visual menarik dengan pertimbangan tipografi, ilustrasi, warna, dan layout berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan.

3.6 Tone and Manner

Suasana dan gaya perancangan komunikasi visual mengenai gangguan *maladaptive daydreaming* untuk sasaran masyarakat dewasa awal akan disesuaikan dengan hasil kuesioner yaitu bekesan santai dan berwarna. Kesan santai akan diterapkan dalam pertimbangan memilih tampilan ilustrasi, tipografi, dan layout. Kesan berwarna akan dimunculkan dengan menggunakan lebih banyak warna oranye (warna pemulih konsentrasi serta pereda kecemasan), biru (warna pendamai dan pereda depresi), serta ungu (warna pereda depresi dan *distress*). Penggunaan variasi warna-warna cerah akan lebih dominan daripada warna-warna redup, tujuannya agar target sasaran yang berpotensi atau mengidap gangguan tersebut tidak mudah terjebak lamunan ketika sedang membaca.

Penerapan pada unsur-unsur tersebut akan diwujudkan dengan penyampaian verbal dan penggambaran visual pesan yang bersahabat, tidak formal, serta menyenangkan. Sehingga penyampaian pesan akan menggunakan pendekatan ilustrasi semi-realis dimana penggambaran proporsi karakter dan benda pendukung

akan dibuat tidak sepenuhnya sesuai dengan kenyataan namun tetap mirip secara esensial. Harapan yang diinginkan dari kesan suasana dan gaya perancangan ini adalah membantu pembaca lebih tertarik untuk mengikuti pesan yang ingin disampaikan.

3.7 Konsep Verbal

3.7.1 Tema Perancangan

Perancangan akan mengangkat tema tentang pengenalan gangguan *maladaptive daydreaming* bagi masyarakat dewasa awal. Pengangkatan tema ini didasarkan pada adanya sebagian masyarakat dewasa awal yang menggunakan strategi koping berupa melamun secara berlebihan sampai menjadi gangguan maladaptif yang mengganggu konsentrasi untuk produktivitas sehari-hari serta tidak menutup kemungkinan berujung pula pada berbagai gangguan mental lainnya. Selain itu gangguan *maladaptive daydreaming* kurang dikenal luas masyarakat dewasa awal sehingga butuh edukasi pengenalan sebagai upaya pencegahan dan penanganan khususnya bagi kelompok yang berpotensi maupun mengidap gangguan tersebut.

3.7.2 Bahasa

Bahasa yang akan digunakan dalam perancangan adalah campuran bahasa Inggris dan bahasa Indonesia. Proporsi penggunaan bahasa Inggris akan dibuat sangat lebih sedikit daripada bahasa Indonesia. Tujuannya agar penyampaian pesan secara verbal memunculkan kesan yang tidak hanya kekinian, tetapi juga lebih bersahabat dan mudah dipahami bagi masyarakat dewasa awal SES A - C dimana bahasa Indonesia lebih familiar ketimbang bahasa asing. Bahasa Indonesia akan diterapkan pada sebagian besar teks penjelasan yang ada dalam buku, sementara untuk bahasa Inggris akan diterapkan pada sebagian kecil teks saja seperti judul buku dan istilah gangguan yang dibahas perancangan. Penyampaian pesan secara verbal akan

dibuat berkesan santai dengan cara meminimalisasi penggunaan istilah-istilah yang sulit serta simbol-simbol yang rumit.

3.7.3 Judul Buku

Judul yang akan mewakili isi buku perancangan adalah “Realm Refocus”. Judul tersebut memiliki arti mengembalikan fokus realita yang didasarkan pada salah satu tujuan yang ingin dicapai dari pembuatan buku ini yaitu pelatihan kembali daya fokus dan konsentrasi yang menurun akibat gangguan *maladaptive daydreaming*. Guna menjelaskan judul maka akan diberi keterangan dalam bentuk sub judul yang bertuliskan “Menegal Cara Sehat Kurangi Gejala *Maladaptive Daydreaming*”. Sub judul tersebut ada untuk menerangkan bahwa buku tersebut lebih ditujukan untuk masyarakat dewasa awal yang berpotensi maupun mengalami gangguan tersebut.

3.7.4 Isi Buku

Buku ilustrasi akan berisi informasi pengetahuan yang membahas pengertian harafiah, perbedaan antara melamun normal dengan maladaptif, dampak yang ditimbulkan, penyebab mendasar, gejala yang muncul, serta tips mandiri yang bisa dilakukan untuk mengatasi gangguan *maladaptive daydreaming* yang ditujukan untuk masyarakat dewasa awal. Informasi tersebut akan disajikan dalam bentuk verbal yang disertai dengan visual ilustrasi untuk membantu menggambarkan serta menjelaskan maksud pesan yang disampaikan.

Perancangan buku ilustrasi ini memiliki bagian-bagian sub-bab yang terdiri atas,

- Halaman cover
- Daftar isi
- Prakata
- Pengertian *maladaptive daydreaming*
- Sejarah singkat istilah *maladaptive daydreaming*

- Perbedaan pelamun normal dan maladaptif
- Dampak *maladaptive daydreaming*
- Penyebab *maladaptive daydreaming*
- Gejala *maladaptive daydreaming*
- Tips mengatasi *maladaptive daydreaming*
- Daftar pustaka

3.7.5 Spesifikasi Buku

Perincian buku ilustrasi dibagi menjadi dua versi yaitu versi cetak dan versi elektronik. Buku cetak akan dibuat berukuran kertas A5 yang disusun secara *portrait* supaya lebih ringan dan nyaman dibawa ketika dibaca. Isi buku cetak akan menggunakan kertas HVS seratus gram per meter kubik agar gambar serta tulisan yang dicetak secara dua sisi nantinya tidak tembus pandang sampai ke belakang, juga untuk membantu memberikan ketebalan buku yang jumlah halamannya sedikit. Lembar sampul dan isi buku akan disatukan dengan menggunakan teknik jilid kawat staples tengah karena ukuran ketebalan buku tidak sampai lima milimeter. Sementara untuk ukuran buku elektronik akan mengikuti proporsi buku cetak. Gambar dan tulisan dalam buku versi cetak maupun elektronik akan dibuat menggunakan teknik digital dengan pencampuran variasi warna.

Spesifikasi Buku Ilustrasi	
Ukuran Buku Cetak	15 x 21 cm (<i>A5 portrait</i>)
Proporsi <i>E-Book</i>	9 : 12,6 (<i>portrait</i>)
Jenis Kertas	Ivory 230 gsm (halaman cover) & HVS 100 gsm (halaman isi)
Teknik Jilid	<i>Soft Cover</i> (sampul kertas) & <i>Saddle Stitching</i> (staples tengah)

Teknik Gambar	<i>Digital Full Color</i>
Program yang Digunakan	<i>Adobe Illustrator CS6</i>

Tabel 3. Spesifikasi Buku Ilustrasi

3.8 Strategi Komunikasi

3.8.1 Isi Pesan

Pesan dalam perancangan akan bertujuan untuk meningkatkan kewaspadaan sebagai upaya pencegahan dan memberi wawasan tentang cara penanganan sebagai upaya mengatasi gangguan *maladaptive daydreaming*. Sehingga pesan akan berisi informasi pengenalan seputar gangguan tersebut termasuk cara penanganan mandiri. Cara penanganan mandiri meliputi metode-metode yang praktis dan tidak membutuhkan biaya besar (konsumsi obat tertentu, terapi psikolog / psikiater) yang bertujuan mengurangi intensitas melamun serta melatih kembali daya fokus dan konsentrasi seperti meditasi, teknik *grounding*, olahraga fisik rutin, teknik *stretching*, dan menghindari pemicu lamunan. Pesan akan disampaikan kepada sasaran masyarakat dewasa awal melalui pemilihan media utama yang mampu mewadahi informasi secara utuh untuk diedukasikan yakni buku ilustrasi.

3.8.2 Gaya Ilustrasi

Pesan dalam perancangan akan disertai ilustrasi untuk membantu menjelaskan maksud pesan, memunculkan ketertarikan baca, serta memudahkan mengingat isi pesan yang ingin disampaikan. Selain itu juga akan diaplikasikan unsur komunikasi visual seperti tipografi, warna, dan layout. Visual dalam seluruh media perancangan akan secara konsisten menggunakan pendekatan gaya ilustrasi semi-realis yang berkesan santai dan berwarna. Selain itu, penggambaran ilustrasi akan disertai dengan *outline* sesuai jawaban terbanyak yang didapatkan dari hasil kuesioner. Penyampaian informasi dalam perancangan akan dijelaskan menggunakan pendekatan

ilustrasi semi-realis bergaya kartun supaya lebih menarik, dimana akan terdapat karakter yang digambarkan dengan ekspresi wajah atau gestur tubuh tertentu untuk membantu menjelaskan pesan verbal. Ilustrasi juga akan mengandung dengan lebih banyak pemilihan warna oranye, biru, dan ungu, disertai dominasi varian warna-warna cerah supaya pembaca tidak mudah mengantuk dan terjebak lamunan.

3.8.3 Penyampaian Pesan

Pesan akan disampaikan menggunakan beberapa media komunikasi visual dengan memberi pengaruh kepada sasaran masyarakat dewasa awal yang meliputi tiga aspek antara lain,

Aspek	Media	Strategi Penyampaian Pesan
Kognitif	Poster Cetak	<p>Poster akan memuat informasi sekilas tentang adanya masalah yang dibahas dalam perancangan untuk menumbuhkan pengetahuan kewaspadaan.</p> <p>Poster ini ditujukan bagi target sasaran primer yang berpotensi mengalami gangguan <i>maladaptive daydreaming</i> dimana biasanya masih mengunjungi fasilitas umum dibanding sasaran primer yang mengidap gangguan tersebut.</p> <p>Informasi yang disajikan juga ditujukan agar pembaca tahu akan kontak akun <i>Instagram</i> serta keberadaan <i>e-book</i> yang bisa diakses melalui <i>barcode</i> menggunakan <i>smartphone</i>.</p>
Afektif	Iklan dan Konten <i>Instagram</i>	<p>Media sosial dalam bentuk iklan dan konten <i>Instagram</i> akan berisi sedikit informasi serta ajakan untuk menumbuhkan sikap turut berupaya mengatasi masalah yang dibahas perancangan.</p>

		<p>Iklan <i>Instagram</i> ditujukan bagi target sasaran primer yang jarang mengunjungi fasilitas kesehatan tetapi menggunakan media <i>Instagram</i> yang bisa diakses melalui <i>smartphone</i> di sela aktivitas.</p> <p>Informasi yang disajikan dalam iklan dan konten tersebut diharapkan juga mampu menumbuhkan sifat ketertarikan untuk mau mengakses <i>e-book</i>.</p>
Konatif	Buku Ilustrasi Cetak dan <i>E-Book</i>	<p>Buku ilustrasi akan hadir dalam dua versi yaitu buku cetak dan <i>e-book</i>, mengandung informasi lebih utuh mengenai gangguan <i>maladaptive daydreaming</i>.</p> <p>Buku ilustrasi cetak ditujukan bagi target sasaran sekunder yaitu masyarakat dewasa awal yang suka membaca dan jarang menggunakan <i>smartphone</i>.</p> <p><i>E-book</i> ditujukan bagi target sasaran primer yaitu masyarakat dewasa awal berpotensi maupun pengidap gangguan tersebut yang aktif menggunakan <i>smartphone</i>.</p> <p>Informasi yang dimuat dalam media tersebut bertujuan untuk menambah pengetahuan sekaligus menumbuhkan sikap ketertarikan sehingga diharapkan akan berujung pada perubahan perilaku untuk mengaplikasikan upaya pencegahan bagi masyarakat berpotensi maupun upaya penanganan bagi masyarakat pengidap gangguan itu di kehidupan nyata.</p>

Tabel 4. Aspek Strategi Komunikasi

3.9 Strategi Media

3.9.1 Media Utama

- **Buku Ilustrasi Cetak dan *E-Book***

Media utama yang akan digunakan yaitu buku ilustrasi dimana nantinya akan hadir dalam dua versi yaitu buku cetak dan *e-book*. Pemilihan media utama ini didasari atas kelebihanannya yaitu mampu mewadahi informasi secara utuh dan menarik sebagai edukasi pengenalan gangguan *maladaptive daydreaming* bagi masyarakat usia dewasa awal. Buku ilustrasi versi cetak lebih ditujukan kepada masyarakat yang suka membaca dan tidak aktif menggunakan *smartphone*. Sementara, untuk buku ilustrasi dalam versi *e-book* dipilih karena kelebihan mudah diakses dimanapun dan kapanpun melalui *smartphone* sehingga praktis, terjangkau, serta ramah lingkungan. E-book ditujukan bagi sasaran primer khususnya bagi pengidap gangguan *maladaptive daydreaming* dimana mereka biasanya jarang bepergian.

3.9.2 Media Pendukung

- **Poster Cetak**

Poster akan berisi informasi baru sekilas tentang gambaran singkat salah satu dampak dan gejala gangguan *maladaptive daydreaming*. Poster tersebut mengandung pesan untuk masyarakat dewasa awal agar tumbuh pengetahuan kewaspadaan. Ilustrasi yang digunakan pada poster cetak tersebut akan diambil dari salah satu ilustrasi pada media utama buku ilustrasi itu sendiri. Ada pula informasi barcode kontak akun instagram yang bisa diakses bagi pembaca poster yang sekedar ingin mengetahui lebih lanjut, yang bisa dipindai untuk mengakses *e-book*.

- **Iklan dan Konten *Instagram***

Iklan *Instagram* akan mempromosikan *e-book* yang bisa diakses secara gratis bagi yang merasa membutuhkannya. Sementara, konten *Instagram* berisi sedikit informasi seperti perbedaan dengan pelamun normal, gejala, dan solusi gangguan *maladaptive daydreaming*. Konten *instagram* tersebut mengandung pesan ajakan untuk merasa tertarik ikut berupaya mengatasi. Ilustrasi dalam konten tersebut akan diambil dari ilustrasi yang ada di media utama buku ilustrasi itu sendiri. Konten *Instagram* ini akan diupdate secara berkala setiap tiga bulan sekali supaya target sasaran lebih mudah ingat serta tergerak hatinya. Terdapat juga link yang bisa diakses menuju media utama buku ilustrasi versi *e-book* bagi pengamat yang ingin mengetahui informasi lebih mendalam.

3.9.3 Strategi Penyebaran Media

Media utama perancangan yaitu buku ilustrasi baik versi buku cetak maupun *e-book* nantinya tidak akan diperjualbelikan alias bersifat sosial.

Media buku ilustrasi versi buku cetak dan poster akan disebarakan ke fasilitas kesehatan umum seperti klinik, puskesmas, atau rumah sakit dokter psikolog di wilayah kota Semarang dengan bekerjasama dengan Dinas Kesehatan Kota Semarang. Sementara untuk media buku ilustrasi versi *e-book* dan konten *Instagram* bisa diakses secara online melalui *smartphone*, sehingga mampu menjangkau target sasaran primer dibanding buku cetak yang disebarakan secara fisik di tempat fasilitas kesehatan tertentu saja.

Poster cetak ditempel di tempat yang biasanya dilewati masyarakat pengunjung fasilitas kesehatan. Isi poster juga akan terdapat barcode akun *Instagram* untuk melihat konten *Instagram* dan mengakses *e-book*, sebagai informasi lanjutan dari yang sudah ada di poster tersebut. Poster tersebut juga akan diunggah dalam bentuk digital sebagai bagian konten *Instagram*.

Konten *Instagram* bersifat publik sehingga bisa diakses oleh siapapun secara online menggunakan *smartphone*. Update konten media sosial secara berkala memiliki maksud supaya masyarakat dewasa awal menjadi lebih ingat

dan tergerak hatinya untuk ikut berupaya mengatasi gangguan *maladaptive daydreaming*. Selain itu juga terdapat iklan *Instagram* untuk mempromosikan *e-book* gratis dalam jangka waktu kira-kira dua bulan. Akun *Instagram* yang mengandung konten tersebut didalamnya akan terdapat link untuk mengakses *e-book* secara gratis yang berisi informasi lebih lengkap tentang gangguan *maladaptive daydreaming*.

Media perancangan membahas tentang *maladaptive daydreaming* yang merupakan salah satu masalah seputar gangguan mental, sehingga akan disebarluaskan secara perdana pada tanggal 10 Oktober yang merupakan hari peringatan kesehatan mental sedunia.

Tanggal	Media	Strategi Penyebaran
10 Oktober 2022 - selesai	Buku Ilustrasi Cetak	Buku ilustrasi cetak disebarakan ke fasilitas kesehatan, diletakkan dalam rak buku pada tempat yang biasanya dilewati pengunjung seperti di dekat eskalator atau ruang tunggu.
10 Oktober 2022	<i>E-Book</i>	<i>E-book</i> sudah bisa diakses melalui link unduh yang tertera pada akun <i>Instagram</i> atau diakses dengan memindai <i>barcode</i> pada poster.
13 Oktober - 15 Desember 2022	Poster Cetak	Poster cetak disebarakan ke fasilitas kesehatan, ditempelkan dekat tempat yang biasanya dilewati pengunjung seperti pada dinding koridor atau dinding ruang tunggu.

10 Oktober - 5 Desember 2022	Iklan <i>Instagram</i>	Iklan dipromosikan kepada pengguna media <i>Instagram</i> yang bisa diakses melalui <i>smartphone</i> .
10 Oktober - 24 Oktober 2022; 10 Januari - 24 Januari 2023; 10 April - 24 April 2023	Konten <i>Instagram</i>	Konten <i>Instagram</i> dipublikasikan sejak tanggal 10 Oktober secara berkala dan diupdate setiap tiga bulan sekali.

Tabel 5. Timeline Penyebaran Media

3.10 Strategi Anggaran

Media perancangan membahas gangguan *maladaptive daydreaming* yang merupakan salah satu masalah seputar kesehatan mental, serta bersifat sosial yaitu tidak untuk diperjualbelikan. Sehingga, seluruh media perancangan akan dipublikasikan bermotif kepedulian dengan sumber anggaran yang diperoleh melalui cara bekerjasama dengan Dinas Kesehatan Kota Semarang agar bisa disebarluaskan secara gratis kepada target sasaran masyarakat dewasa awal. Perincian singkat biaya untuk media perancangan dijelaskan sebagai berikut,

No.	Media	Jumlah	Harga Satuan	Biaya Produksi
1	Buku Ilustrasi Cetak A5	100 buku	Rp. 120.000,00	Rp. 12.000.000,00
2	<i>E-Book</i>	1 dokumen	Rp. 20.000,00	Rp. 20.000,00
3	Poster Cetak A3	80 lembar	Rp. 3.500,00	Rp. 280.000,00

4	Iklan <i>Instagram</i>	1 iklan	Rp. 25.000,00	Rp. 25.000,00
5	Konten <i>Instagram</i>	9 konten	Rp. 10.000,00	Rp. 90.000,00
TOTAL				Rp. 12.415.000,00

Tabel 6. Strategi Anggaran

