

**PERANCANGAN MEDIA KOMUNIKASI VISUAL
MENGENALKAN GANGGUAN PSIKOLOGIS *BURNOUT*
PADA MASYARAKAT USIA DEWASA AWAL**



Tan, Angelina Tandy

16.L1.0052

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL
FAKULTAS ARSITEKTUR DAN DESAIN
UNIVERSITAS KATHOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2019

PERANCANGAN MEDIA KOMUNIKASI VISUAL
MENGENALKAN GANGGUAN PSIKOLOGIS *BURNOUT* PADA
MASYARAKAT USIA DEWASA AWAL



Dikerjakan oleh :

Tan, Angelina Tandy

16.L1.0052

Pembimbing :

Bayu Widianoro, ST, M.Ars

93.11.2304

PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL

FAKULTAS ARSITEKTUR DAN DESAIN

UNIVERSITAS KATHOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2019

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Tan, Angelina Tandy

NIM : 16.L1.0052

Progdi / Konsentrasi : Desain Komunikasi Visual

Fakultas : Arsitektur dan Desain

Dengan ini menyatakan bahwa Laporan Tugas Akhir dengan judul Mengenalkan Gangguan Psikologis *Burnout* pada Masyarakat Usia Dewasa Awal tersebut bebas plagiasi. Akan tetapi bila terbukti melakukan plagiasi maka bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.



Semarang, 14 Juli 2020

Yang menyatakan,



Tan, Angelina Tandy

HALAMAN PENGESAHAN



Judul Tugas Akhir: : Perancangan Media Komunikasi Visual Mengatur Tingkat Burnout Pada Masyarakat Usia Dewasa Awal

Diajukan oleh : Tang Angelina Tandy

NIM : 16.L1.0052

Tanggal disetujui : 01 Juli 2020

Telah setuju oleh

Pembimbing : Bayu Widiatoro S.T., M.Sn

Penguji 1 : Ir. Ign. Dono Sayoso M.S.R.

Penguji 2 : Tabita Nani Aryani S.Sn, M.Si

Ketua Program Studi : Bayu Widiatoro 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=16.L1.0052

HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Tan, Angelina Tandy

Program Studi : Desain Komunikasi Visual

Fakultas : Arsitektur dan Desain

Jenis Karya : Motion Graphic

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Noneklusif atas karya ilmiah yang berjudul **“Mengenalkan Gangguan Psikologis *Burnout* Pada Masyarakat Usia Dewasa Awal”** beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif 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, 14 Juli 2020

Yang menyatakan



Tan, Angelina Tandy

ABSTRAK

Burnout adalah kondisi kelelahan dan kejenuhan secara mental, fisik, dan emosional yang sering dialami masyarakat usia dewasa awal. Bagi orang awam, *Burnout* dapat dikatakan sebagai kondisi stres. Namun sebenarnya *Burnout* merupakan kondisi yang lebih serius dari stres. Seseorang yang mengalami *Burnout* akan menunjukkan sikap negatif dan perubahan perilaku secara emosional, kognisi, dan fisik. Berbeda dengan stres, durasi seseorang mengalami *Burnout* sangatlah lama bahkan *Burnout* dapat menyebabkan depresi hingga keinginan bunuh diri. Namun, banyak orang belum mewaspadai gejala *Burnout* karena mereka tidak tau apaitu kondisi *Burnout*, penyebabnya, dan dampaknya. Tujuan dari perancangan ini adalah masyarakat yang berusia dewasa awal mengenal apa itu *burnout* dan mewaspadai gejala *burnout*. Perancangan ini menggunakan metode penelitian kualitatif sebagai cara pengumpulan data dan analisis SWOT sebagai cara menganalisis data. Perancangan berupa Media Informatif *Motion Graphic* dengan target sasaran masyarakat berusia 18 – 24 tahun. Video *motion graphic* akan berdurasi 3 menit dan di upload di *Youtube*. Diharapkan dengan adanya perancangan ini masyarakat mengenal dan mewaspadai kondisi psikologis *burnout* dan gejalanya. Bagi institusi, perancangan ini memberikan referensi dalam meningkatkan kesehatan mental serta menciptakan media yang bervariasi dan berguna.

Kata Kunci : Kesehatan Mental, Gangguan Psikologis, *Burnout*, *Motion Graphic*, *Stress*, Waspada, Gejala *Burnout*

ABSTRACT

Burnout is a condition of physical, mental, and emotional exhaustion and fatigue which is often experienced by people in early adulthood. For the common people, burnout is a stress condition. But actually, burnout is a more serious condition than stress. Someone who suffered burnout will show a negative attitude and also emotional, cognitive, and physical behavior changes. In contrast to stress, the duration of a person suffering from burnout is very long. Even burnout can cause depression to suicidal thoughts. But many people aren't aware of the symptoms of burnout because they don't know what is burnout condition, what is the symptoms, and what is the impact. The purpose of this design is that people aged 18 – 24 years know what is burnout and be aware of the symptoms burnout. This design uses qualitative research methods and SWOT analysis as a way to analyze data. This design is in the form of informative motion graphic media with the audience aged 18 – 24 years. The duration of the motion graphics video is 3 minutes and uploaded on youtube. It is expected that with this design, people will know and be aware of the burnout condition and the symptoms. For institution, this design provide a reference in improving mental health and creating varied and useful media.

Keyword : Mental Health, Psychological Disorder, Burnout, Motion Graphic, Stress, Awareness, The Symptoms of Burnout.

PRAKATA


Puji syukur perancang panjatkan kepada Yang Maha Esa atas izin, rahmat, dan karuniaNya penulis dapat menyelesaikan laporan Perancangan Akhir dengan judul “Perancangan Media Komunikasi Visual Mengenalkan Gangguan Psikologis *Burnout* Pada Masyarakat Usia Dewasa Awal”. Laporan ini dibuat dengan maksud untuk memenuhi syarat-syarat kelulusan di Universitas Katholik Soegijapranata.

Mata Kuliah ini diselenggarakan dengan tujuan sebagai media aplikasi dan implementasi bagi para mahasiswa dari ilmu – ilmu yang sudah didapat selama proses perkuliahan. Perancang juga ucapkan terima kasih kepada banyak pihak yang telah membimbing dan mengarahkan perancang dalam menulis laporan perancangan akhir ini. Terimakasih perancang ucapkan kepada :

1. Bayu Widianoro, ST, M.Ars selaku Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual serta dosen pembimbing perancang yang telah menyediakan waktu untuk bimbingan dan masukan yang sangat berharga.
2. Ag. Dicky Prastomo, SIP.,MA selaku Koordinator Mata Pelajaran Perancangan Akhir
3. Christa Vidia Rana Abimanyu, S.Psi.,M.Si selaku dosen Fakultas Psikologi di Universitas Katholik Soegijapranata
4. Maria Meilinda Andreanti, S Psi. selaku Guru BK sekolah Krista Mitra Semarang
5. Orang tua perancang yang sudah memberikan dukungan dan doa.

Perancang berharap laporan ini berguna dan membantu bagi pembaca dan penulis yang lain. Perancang juga berharap laporan ini menjadi acuan yang baik. Perancang mohon maaf apabila terdapat kesalahan kata dalam penyampai. Terima kasih.

Semarang, 28 Juni 2020


Tan, Angelina Tandy

DAFTAR ISI

COVER.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTACT.....	iii
PRAKATA	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
BAB I.....	1
1.1 Latar Belakang	10
1.2 Rumusan Masalah	11
1.3 Tujuan dan Manfaat.....	11
1.4 Metodologi Perancangan	12
1.5 Skema Perancangan.....	14
1.6 Tinjauan Pustaka	15
BAB II.....	16
2.1 <i>Burnout</i>	16
2.2 Perkembangan Psikologi Masa Dewasa Awal.....	18
2.3 <i>Motion graphic</i>	19
2.4 Warna	22
2.4.1 Teori <i>color vocab</i>	22
2.4.2 Teori <i>color wheel</i>	22
2.4.3 Teori <i>aspects of color</i>	23
2.4.4 Teori <i>color mood</i>	24
2.4.5 Teori <i>color harmony</i>	25
2.5 Ilustrasi	27
2.6 Ilustrasi Kartun.....	31
2.7 <i>Flat Design</i>	32
2.8 <i>Typography</i>	32
2.9 Layout	33

2.10	Teori Narasi dan Gaya bahasa.....	34
2.11	Pembentukan Karakter.....	36
2.12	Studi Komparasi.....	37
BAB III	40
3.1	<i>User Research</i>	40
3.1.1	Hasil Wawancara.....	40
3.1.2	Hasil Kuesioner	41
3.2	Analisa Masalah (<i>5W + 1 H</i>).....	41
3.2.1	<i>What ?</i>	41
3.2.2	<i>Who ?</i>	42
3.2.3	<i>Where ?</i>	42
3.2.3	<i>When ?</i>	42
3.2.4	<i>Why ?</i>	42
3.2.5	<i>How ?</i>	43
3.3	Khalayak Sasaran.....	43
3.3.1	Demografis.....	43
3.3.2	Geografis.....	44
3.3.3	Psikografis.....	44
3.4	Creative Brief.....	44
3.5	Strategi Penyampaian Pesan	45
3.5.1	Konsep Awal.....	45
3.5.2	Konsep Narasi	47
3.6	Strategi Media.....	47
3.7	Analisa SWOT.....	48
3.8	Strategi Anggaran.....	50
BAB IV	51
4.1	Konsep Kreatif.....	51
4.2	Konsep Verbal.....	52
4.2.1	Judul Video.....	52
4.2.2	Narasi	52
4.2.3	Tipografi.....	53
4.3	Konsep Visual.....	54

4.3.1	Warna	54
4.3.2	Pembentukan karakter dan latar belakang ilustrasi	55
4.3.3	Storyboard.....	59
4.3.4	Final Desain	60
4.3.5	Desain Pendukung.....	77
BAB V.....		78
5.1	Kesimpulan.....	78
5.2	Saran.....	79

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Skema Perancangan.....	14
Gambar 2 Hue, Saturation, Value	22
Gambar 3 Primer, Sekunder, Tersier	23
Gambar 4 Tint, Shades	23
Gambar 5 Contoh Soft Color Mood	24
Gambar 6 Contoh Refreshing Color Mood.....	24
Gambar 7 Contoh Turquoise Color Mood	25
Gambar 8 Contoh Calm Color Mood	25
Gambar 9 Contoh Magical Color Mood.....	25
Gambar 10 Contoh Kombinasi Warna tidak Harmonis.....	26
Gambar 11 Contoh Ilustrasi Naturalis.....	28
Gambar 12 Contoh Ilustrasi Dekoratif.....	28
Gambar 13 Contoh Ilustrasi Kartun.....	28
Gambar 14 Contoh Ilustrasi Karikatur.....	29
Gambar 15 Contoh Ilustrasi Gambar	29
Gambar 16 Contoh Ilustrasi Buku Pelajaran	29
Gambar 17 Contoh Ilustrasi Khayalan.....	30
Gambar 18 Motion Graphic Channel Kok Bisa.....	38
Gambar 19 Motion Graphic Channel Sisi Terang	38
Gambar 20 Motion Graphic Channel Kurzgesagt	39
Gambar 21 Contoh Gaya desain flat, Ilustrasi gambar, Moodboard, 3D Tipografi.....	46
Gambar 22 Font Arial Rounded MT	54
Gambar 23 Font Bubbleboddy Fat	54
Gambar 24 Color Mood Board.....	54
Gambar 25 Karakter Pendukung.....	55
Gambar 26 Alternatif Karakter.....	56
Gambar 27 Struktur Tubuh Karakter	57
Gambar 28 Ekspresi Karakter	57
Gambar 29 Konsep Background Scene 1.....	57

Gambar 30 Konsep Background Scene 2.....	58
Gambar 31 Konsep Background Scene 3.....	58
Gambar 32 Konsep Background Scene 3.6.....	58
Gambar 33 Konsep Background Scene 2.8.....	58
Gambar 34 Konsep Background Scene 2.1.....	59
Gambar 35 Konsep Background Scene 2.3.....	59
Gambar 36 Thight Tissue Storyboard.....	59
Gambar 37 Media Utama Scene 1.1.....	60
Gambar 38 Media Utama Scene 1.2.....	60
Gambar 39 Media Utama Scene 1.3.....	61
Gambar 40 Media Utama Scene 1.4.....	62
Gambar 41 Media Utama Scene 1.5.....	63
Gambar 42 Media Utama Scene 2.1.....	64
Gambar 43 Media Utama Scene 2.2.....	64
Gambar 44 Media Utama Scene 2.3.....	65
Gambar 45 Media Utama Scene 2.4.....	65
Gambar 46 Media Utama Scene 2.5.....	66
Gambar 47 Media Utama Scene 2.6.....	66
Gambar 48 Media Utama Scene 2.7.....	67
Gambar 49 Media Utama Scene 2.8.....	67
Gambar 50 Media Utama Scene 2.9.....	68
Gambar 51 Media Utama Scene 2.10.....	68
Gambar 52 Media Utama Scene 3.1.....	69
Gambar 53 Media Utama Scene 3.2.....	70
Gambar 54 Media Utama Scene 3.3.....	70
Gambar 55 Media Utama Scene 3.4.....	71
Gambar 56 Media Utama Scene 3.5.....	71
Gambar 57 Media Utama Scene 3.6.....	72
Gambar 58 Media Utama Scene 3.7.....	72
Gambar 59 Media Utama Scene 3.8.....	73
Gambar 60 Media Utama Scene Closing.....	73

Gambar 61 Iklan Instagram Post.....	74
Gambar 62 Iklan Instagram Motion Graphic Post.....	75
Gambar 63 Iklan Instagram Stories	75
Gambar 64 Iklan Youtube	76
Gambar 65 Logo Waspada Burnout	77
Gambar 66 Color board Logo	77

