

ABSTRAK

**PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI TENTANG CARA
MENANGANI ANXIETY DISORDER**

Oleh

Adriel Mahadika

NRP 1564048

Anxiety disorder merupakan gangguan mental yang sangat mengganggu aktivitas penderitanya. Penderita *anxiety disorder* cenderung merasakan kecemasan yang tidak bisa dikendalikan tanpa ancaman yang jelas atau merasa cemas terhadap sesuatu yang tidak mengancam penderita. *Anxiety disorder* merujuk pada gangguan mental yang memiliki ciri khas kecemasan, seperti PTSD, *obsessive-compulsive disorder (OCD)*, dan sebagainya. Sementara itu, panic attack atau gangguan panik merupakan perasaan takut yang muncul secara tiba-tiba dan terasa *intens*. Orang yang terlihat normal bisa saja mengalami gangguan panik tanpa adanya gangguan mental tertentu. Terkadang, *anxiety disorder* dan *panic attack* dianggap sama karena memiliki gejala yang serupa, seperti sesak napas, sakit di dada, dan gejala fisik lainnya. Namun, nyatanya, keduanya memiliki beberapa gejala yang juga berbeda. Perancangan buku ini dilakukan untuk menyampaikan sekaligus menggambarkan cara mengatasi anxiety disorder sekaligus mengedukasi masyarakat terutama keluarga atau orang terdekat yang memiliki *anxiety disorder*.

Kata Kunci : *Anxiety*; Cemas; Gangguan; Kesehatan; Mental

ABSTRACT

**ILLUSTRATION BOOK DESIGN ON HOW TO DEAL WITH
ANXIETY DISORDER**

Submitted by

Adriel Mahadika

NRP 1564048

Anxiety disorder is a mental disorder that greatly interferes with the activities of the sufferer. People with anxiety disorders tend to feel anxiety that cannot be controlled without a clear threat or feel anxious about something that does not threaten the sufferer. Anxiety disorder refers to mental disorders that are characterized by anxiety, such as PTSD, obsessive-compulsive disorder (OCD), and so on. Meanwhile, a panic attack or panic disorder is a feeling of fear that appears suddenly and feels intense. People who appear normal can have panic disorder without any particular mental disorder. Sometimes, anxiety disorder and panic attack are considered the same because they have similar symptoms, such as shortness of breath, chest pain, and other physical symptoms. However, in fact, both have some different symptoms. This book was designed to convey as well as describe how to overcome anxiety disorders while educating the public, especially family or close people who have anxiety disorders.

Keywords: Anxiety; Anxious; Distractions; Health; Mentally

DAFTAR ISI

BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan dan Ruang Lingkup	3
1.3 Tujuan Perancangan	3
1.4 Sumber dan Teknik Pengumpulan Data	4
1.5 Skema Perancangan	6
BAB II	7
LANDASAN TEORI	7
2.1 Kesehatan Mental	7
2.2 Mental Illness	8
2.2.1 Faktor Penyebab Mental Illness	9
2.3 Anxiety Disorder	10
2.4 Panic Attack	11
2.5 Perancangan Buku	12
2.5.1 Teori Ilustrasi	12
2.5.1.1 Tujuan Penggunaan Ilustrasi	13
2.5.2 Teori Layout	13
2.5.3 Teori Tipografi	15
2.5.4 Teori Warna	15
BAB III	16

DATA DAN ANALISIS MASALAH	16
3.1 Data dan Fakta	16
3.1.1 Lembaga Terkait	16
3.1.2 Data tentang Permasalahan Yang Dihadapi	17
3.1.2.1 Data Hasil Kuisisioner	17
3.1.2.2 Hasil Wawancara	29
3.1.3 Tinjauan Terhadap Projek Sejenis	32
3.2. Cara menangani <i>anxiety disorder</i>	32
3.2.1 Penanganan melalui obat-obatan dan psikoterapi	33
3.2.2 Penanganan tanpa menggunakan obat – obatan	34
3.2.3 Hal – hal yang dapat mendukung pengobatan	36
3.3 Analisis terhadap Permasalahan Berdasarkan Data dan Fakta	36
3.3.1 Analisis SWOT	36
3.3.2 Analisis SWOT media buku berilustrasi	37
3.3.3 Analisis STP	38
BAB IV	39
PEMECAHAN MASALAH	39
4.1 Konsep Komunikasi	39
4.2 Konsep Kreatif	39
4.2.1 Tipografi	39
4.2.2 Warna	40
4.2.3 Ilustrasi	41
4.3 Konsep Media.....	43

4.3.1 <i>Timeline</i> Promosi	43
4.4 Hasil Karya	44
BAB V	51
PENUTUP	51
5.1 Kesimpulan	51
5.2 Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Skema Perancangan	6
Gambar 3.1 Logo Kepustakaan Populer Gramedia	16
Gambar 3.2 cover buku understanding social anxiety	32
Gambar 4.1 Warna pada buku ilustrasi	40
Gambar 4.2 Desasin cover pada buku ilustrasi	41
Gambar 4.3 Ilustrasi pada buku ilustrasi	41
Gambar 4.4 Ilustrasi pada buku ilustrasi	42
Gambar 4.5 Ilustrasi pada buku ilustrasi	42
Gambar 4.6 cover dan isi pada buku ilustrasi	44
Gambar 4.7 Poster buku ilustrasi	45
Gambar 4.8 Desain gantungan kunci	46
Gambar 4.9 Desain totebag	46
Gambar 4.10 Instagram feed	47
Gambar 4.11 Event poster	48
Gambar 4.12 Event instagram feed	49
Gambar 4.13 Event zoom background	50

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Timeline promosi dan peluncuran buku	43
Tabel 4.2 Budgeting	50