# 3. KONSEP PERANCANGAN

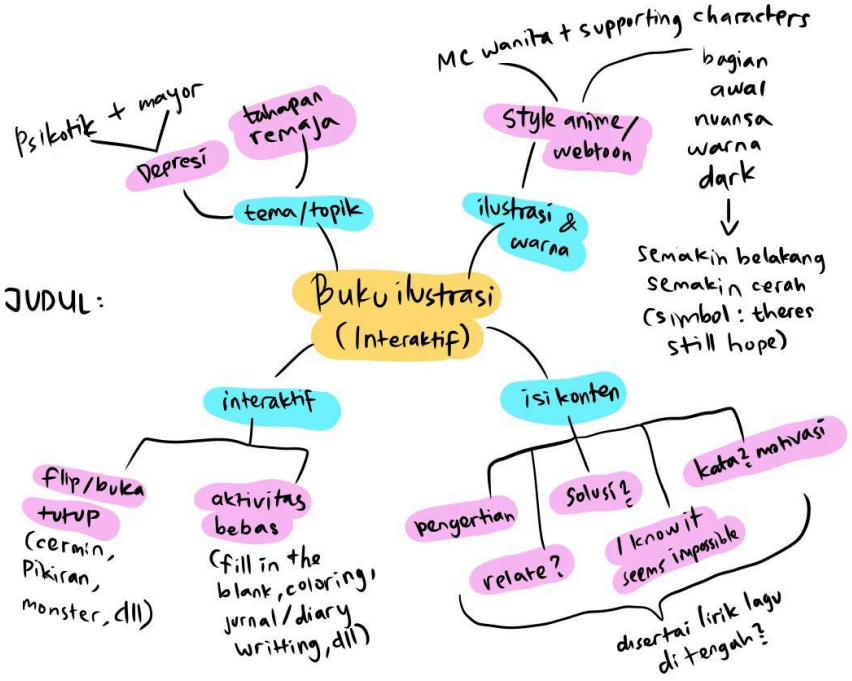
## 3.1 Tujuan Dan Strategi Media Buku

Tujuan dari adanya buku ilustrasi ini adalah untuk menyadarkan dan menjadikan penenang untuk para remaja usia 18-23 tahun saat mereka mengalami episode depresi. Tidak hanya itu, diharapkan dengan adanya buku ilustrasi ini remaja dapat menyadari bahwa realita lebih penting dibandingkan dunia halusinasi dan delusi yang mereka alami dan semua pasti akan ada jalannya.

## 3.2 Konsep Kreatif

### 3.2.1 Strategi Kreatif

#### 3.2.1.1 Ideate




Gambar 3.2.1.1a *Mind map* dan *brainstorming*

Sumber : Dokumentasi Pribadi

#### 3.2.1.2 Pendukung Tema Perancangan

**a. Strategi Komunikasi**

Konten buku nantinya akan berisi tentang penjelasan mengenai topik depresi mayor dan psikotik karena keduanya saling berhubungan. Isi konten antara lain pengertian depresi, gejala, solusi, sesi curahan hati, kata-kata membangun, serta adanya potongan-potongan lirik lagu populer di setiap akhir *chapter.*

**b. Strategi Visual**

Tipe huruf yang digunakan yaitu perpaduan antara san serif dan dekoratif. San serif memberi kesan santai, fleksibel, dan tidak kaku, sedangkan dekoratif menyimbolkan kebebasan berekspresi para pembaca, mengingat ada beberapa aktivitas interaktif yang memberi kebebasan para pembaca untuk menjawab atau mengisi.

Gambar 3.2.1.2a *Font* jenis dekoratif
https://www.dafont.com/junicat.font

Gambar 3.2.1.2b *Font* jenis san serif
https://www.dafont.com/pedagogique.font

Warna palet yang digunakan ada dua jenis, pada bagian awal menggunakan warna *cool* agar terasa kesan melankolisnya, lalu lama-kelamaan pada bagian akhir, warna yang digunakan yaitu warna *warm* dan *soft*, menyimbolkan bahwa masih ada harapan.

Gambar 3.2.1.2c Palet warna perancangan buku ilustrasi
https://coolors.co/edadc7-d199b6-c493b0-a68ba5-5c5d67

**c. Penulisan Naskah**

Isi konten pada buku rencananya akan berpusat pada topik depresi tersebut dan dibagi menjadi lima bagian/ *chapter*, serta di setiap akhir bagian akan diberi aktivitas interaktif untuk pembaca agar mereka merasa dilibatkan dan *relate,* diantaranya:

a. *Chapter 1* (pembuka) berisi ilustrasi untuk pengantar, pertanyaan apakah pembaca merasa *relate,* dan definisi depresi psikotik.

**Skrip :**

Setiap hari, kamu berjalan, sendiri…

Iya kamu…yang sedang membaca buku ini, yang sedang sibuk berjuang…

Pernah nggak sih?

Pernah nggak sih kamu ngerasa sedih, cemas, dan gelisah pakek banget?

Pernah nggak sih kamu ngerasa capek mental, fisik, dan emosional?

Pernah nggak sih kamu hilang motivasi buat ngelakuin hal kecil?

Pernah nggak sih kamu bener-bener ngerasain putus asa?

Kalau pernah, yuk start your journey here! :)

Hai kamu, kamu aman kok disini! It's your safe space…

Dunia jahat ya sama kamu?

Peluk jauh deh! Apapun masalahnya, its okay to take a break :)

Kamu pantes dapet mahkota, buat semua kerja keras kamu selama ini

Kita semua manusia biasa, maklum kok jika butuh istirahat, nangis, dan curhat…

Kalau udah tenang, yuk bangkit lagi!

Realita nggak seburuk yang kamu kira lho, masih ada teman seperjuangan yang juga lagi berjuang bersama-sama kamu

Hei kamu!

Yuk bangun!

Matahari sudah terbit nih..

(Tokoh utama)

Matahari terbit? Bukannya biasanya selalu hujan badai?

Bunga-bunga bermekaran, langit cerah bergemilang

Mungkin benar ya? bahwa harapan itu masih ada…

Apa sih depresi psikotik itu?

Depresi psikotik yaitu (definisi dan persamaannya dengan depresi mayor)

Sedangkan depresi mayor sendiri yaitu (definisi)

SIngkatnya, depresi psikotik = depresi mayor + gejala psikosis (halusinasi, delusi, serta paranoia)

(notes kecil di bawah)

Hayo! Siapa nih yang suka ngehaluin doi nyata atau fiksi? Hehe…

Eitss tenang, nggak salah kok! Yang penting tahu batasan yaa, karena kamu masih punya masa depan yang harus kamu jalanin di realita ini :D

“Masalah pasti akan datang, bahkan bakal banyak banget! Tapi percaya deh, semua itu bakal berlalu, jadi siap nggak siap harus siap yaa…

Kamu sudah lolos dari badai berkali-kali lho! Hebat tahu! Aku bangga banget sama kamu dan percaya kalo kamu bakalan lewati badai yang sekarang lagi nyerang kamu!”

(Aktifitas 1 : Mewarnai + Menambal)

KAMU KEREN LOH! Bisa bertahan sampai detik ini!

Padahal hati kamu sudah rapuh, tapi kamu tetap berjuang, i’m proud of you :)

YUK! WARNAI DAN TAMBAL HATI INI!

Bebas pakai apa aja kok, bisa pakai plester, safety pin, solasi, dan semacamnya!

b. *Chapter 2* berisi gejala-gejala serta tambahan ilustrasi di setiap gejala yang dijelaskan.

**Skrip :**

Wah hebat, kamu udah ngelewatin chapter 1!

Sekarang berlanjut ke chapter 2 yuk! Disini, aku akan ngejelasin lebih lanjut nih tentang apa aja sih gejala-gejala depresi psikotik itu!

Nah, kalo kamu udah pada tahu bahwa depresi psikotik itu sama kayak depresi mayor, harusnya akan bisa memahami dengan gampang kok! Yuk simak sama-sama biar bisa memahami diri kamu sendiri :)

Gejala Kognitif

#1 Sulit berkonsentrasi dalam melakukan aktivitas dari kecil hingga besar

#2 Munculnya pikiran-pikiran negatif yang bisa merusak kehidupan

#3 Cara 'coping mechanism' yang salah

Gejala Motivasi

#1 Hilang niatan untuk bersosialisasi dan komunikasi dengan orang lain

#2 Sulit untuk bangun dari tempat tidur

#3 Hilang minat untuk beraktivitas ke hal-hal yang dulunya disukai

Gejala Motorik

#1 Tidur yang berlebihan (hypersomnia) atau bahkan kurang tidur (insomnia)

#2 Perubahan berat badan yang drastis selama satu bulan, baik naik maupun turun

#3 Pola makan berubah, menjadi banyak makan ataupun sebaliknya

Gejala Emosional

#1 Sering merasa sedih, capek mental, cemas, dan gelisah yang berkepanjangan

#2 Sering merasa putus asa, sendirian, dan tidak berharga

#3 Suka menangis, marah, atau panik tanpa sebab dan lebih sensitif daripada biasanya

Nah, sekarang sudah paham kan kalo depresi itu seriuuus banget dan nggak boleh diremehkan, karena kalau sudah akut, resikonya akan berbahaya lho, yaitu bunuh diri.

Jangan sampai yaa, kamu masih harus melihat masa depan kamu!

Kamu masih berharga loh…

Make your younger self proud, karena dia pasti sedang menyoraki kamu sekarang!

Alasan untuk bertahan hidup:

#1 Biar bisa lihat konser penyanyi favorit kamu

#2 Bisa nyobain varian rasa es krim atau makanan favorit

#3 Biar bisa tidur seharian tanpa panik deadline, kerjaan, tugas, dll.

#4 Liburan ke wisata air terjun, pantai, dan semacamnya

#5 Traveling ke negara impian (negara impian kamu apa nih?)

#6 Nongkrong bersama teman dekat di cafe

#7 Anabul kamu masih butuhin kamu lhoo…

#8 Ngeliatin meme lucu yang relate banget

#9 Menulis atau membuat jurnal fantasi

#10 Nonton series TV, drakor, atau anime terbaru sampai season-nya selesai

#11 Nyelesaiin semua buku, komik, manga, atau novel yang tersedia

#12 Belajar alat musik biar bisa nyanyiin lagu favorit

#13 Hidup damai sendirian sama anabul di suatu rumah estetik

#14 Membantu orang-orang yang membutuhkan

#15 Jadi illustrator, freelancer, atau pekerjaan impian kamu!

#16 Biar temen kamu nggak kehilangan orang terlucu dan terngakak di dunia!

#17 Makan mie kuah hangat di malam hari saat hujan deras

#18 Biar aku dan kita semua bisa ngelihat perjuangan keras kita masing-masing

Dan masih banyak lagi lainnya :D

(Aktivitas kecil : Wish List)

Wish list kamu apa aja nih kira-kira? Coba tulis di bawah yaa sekecil, sesederhana, dan se-simpel apapun itu, semua valid kok!

(Aktifitas 2 : Mewarnai + Menghias)

WARNAI SIMBOL SEMICOLON DI BAWAH INI SEBEBASMU!

boleh dihias juga kok sesukamu!

Simbol Titik Koma

Simbol titik koma atau biasa disebut semicolon sudah menjadi maskot atau icon untuk komunitas yang sedang berjuang secara mental. Titik koma biasanya digunakan untuk menulis kalimat yang masih berlanjut, sama halnya dengan makna dari simbol ini, yang melambangkan ‘keberlanjutan hidup’ seseorang :)

c. *Chapter 3* berisi solusi-solusi secara internal, eksternal, dan medis.

**Skrip :**

Kalau udah tahu gejalanya, pasti kamu mikir, gimana sih cara nyembuhin depresi psikotik ini? Atau gimana sih at least nyembuhin depresi in general? Mau tahu aja apa tahu banget? Aku bantu jawab yaa…

Pada dasarnya, solusi agar pelan-pelan sembuh dan keluar dari episode depresi sangat sulit untuk dilakukan, ada dua jenis yaitu cara internal dan eksternal. Tapi, itu khusus depresi yang masih ringan kok, tapi jika sudah berat, jangan malu untuk minta bantuan dengan cara pergi ke psikolog, bahkan psikiater yaa untuk terapi :)

By the way, Kayak gimana sih solusi eksternal yang harus dilakukan?

#1 Venting ke orang lain, atau sebaliknya yaitu mendengarkan orang lain venting, supaya kamu bisa dapat inspirasi dari orang lain gimana sih cara meng-handle masalah mereka.

#2 Lakuin hobi lama dan gali hobi baru, sekecil apapun itu, contohnya kayak membaca, melukis, menggambar, menulis, berfoto, make-up, dan lainnya.

#3 Pergi keluar terutama yang berbau alam, contohnya pantai, hutan, gunung, kebun, dan semacamnya, karena udara luar bisa membantu kamu untuk nenangin pikiran loh!

Nah kalau barusan itu cara eksternal, sekarang gimana sih kalau secara internal?

#1 Self-acceptance, artinya menerima kekurangan, kekalahan, dan semacamnya tanpa menyalahkan kemampuan diri sendiri, karena hal-hal tersebut di luar dari kontrol kamu. Kalau pikiran negatif muncul, boleh istirahat sebentar, nangis, let it all out, itu natural kok, find comfort in your own world, tapi jangan lupa yaa kalau udah tenang bangkit lagi, we'll always be here waiting and rooting for you <3

#2 Change of mindsets, artinya mengubah mindset dan pikiran, jadi jika kamu sedang mengalami kegagalan, yakinlah bahwa kegagalan itu bukan buat menjatuhkan kamu, kegagalan itu adalah perjalanan awal buat kamu dalam mendapat peluang-peluang baru untuk sukses lho! Terus jika detik ini kamu ngerasain sedih, gelisah, dan cemas lagi, embrace it, dengan cara menangis, venting, tulis semua uneg-uneg kamu di jurnal, atau coret-coret, dan sebagainya.

#3 Present and future oriented, artinya cukup self-explanatory kok, yaitu berpegang pada masa kini dan masa depan. Jadi jika mengalami masalah, boleh merenungi kok, tapi jangan lama-lama yaa, jika sudah selesai merenung, cari suatu solusi agar bisa berdamai dengan diri sendiri dengan caramu, mungkin bisa terinspirasi dari hobi-hobi lho!

Iya aku tahu sulit banget, tapi nggak apa, sekecil apapun usaha, kamu hebat banget!

For the next one, biasanya jika solusi eksternal dan internal tadi nggak berhasil atau nggak cukup, atau bahkan jika penderita depresi sudah masuk tahap akut, ada bantuan secara medis yang bisa dilakukan juga nih…

#1 Terapi, bisa dari yang kecil seperti pergi ke psikolog, konselor, terapi seni, terapi musik, hingga terapi yang serius seperti ECT yang menggunakan obat bius.

#2 Obat, contohnya antidepresan, antipsikosis untuk anti halusinasi dan delusi, lalu ada yang lain juga, yang pasti jangan sembarangan dan harus pakai resep dokter dulu ya!

#3 Suplemen, yaitu suplemen Omega-3 yang fungsinya buat vitamin untuk otak kita biar lebih sehat cara kerjanya.

(Aktifitas 3 : Menulis list)

Hari ini udah ngapain aja?

Tulis di list atas yaa, bebas kok aktivitasnya, even if it's as simple as getting out of bed, itu udah termasuk juga lho! Keren banget kalo kamu udah bisa bangun dari tempat tidur, kamu kuat pakek bangeeet! :)

d. *Chapter 4* berisi sesi curahan hati, yang terdiri dari kumpulan kata-kata dari orang lain, yang bertujuan memvalidasi perasaan pembaca agar mereka tidak merasa sendiri dan merasa bahwa orang lain masih ada yang peduli

**Skrip :**

Wow, selamat! Petualangan kamu hampir selesai di buku ini!

Jangan ragu-ragu buat kembali kesini lagi yaa kalau kamu sedang ngerasa sendiri..

Capek ya? Iya aku tahu kok, bukan tempe :P

Kalo ngomongin capek dan ngerasa bahwa kamu berjuang sendirian, tenang aja..

Kamu nggak sendirian kok, banyak orang-orang lain yang sedang berjuang bersama kamu! Ada pesan nih dari teman-teman seperjuangan kamu, dibaca yaa!

(kumpulan pesan dari orang-orang seperjuangan lainnya)

(Aktivitas 4 : Mewarnai mood)

Mood Check!

Lingkari atau warnai wajah di bawah ini sesuai dengan mood-mu hari ini ya!

Coba ceritain secara singkat dong, boleh satu kata, kalimat, atau bahkan paragraf…

Boleh juga diisi sekarang, atau kapan-kapan deh kalau udah ada mood atau niat hehe

e. *Chapter 5* (penutup) berisi kumpulan kata-kata penenang dari potongan lirik lagu, barcode dari soundcloud.

**Skrip :**

Selamat yaa kamu udah sampai di akhir petualangan buku ini! Tapi jangan salah nih, walaupun kamu udah hampir nyelesaiin petualangan disini, masih ada satu hal lagi yang ingin aku kasih ke kamu, bisa nebak apa enggak hayo! Yapp, it's MUSIC!

Musik sudah menjadi teman dan pertolongan pertama bagi mental dan jiwa kita yang lelah. Jadi, kalau kamu lagi down, jangan lupa buat dengerin musik favorit kalian yaa karena hal itu pengaruh banget ke mood kita lho! Nggak lupa juga, aku punya beberapa lirik lagu favorit aku nih yang akan aku share ke kamu, simak yuk!

#1 She Used To Be Mine
#2 Ashe - Save Myself
#3 Em Beihold - Numb Little Bug
#4 Anson Seabra - Peter Pan Was Right
#5 Louis Tomlinson - Don't Let It Break Your Heart
#6 Sasha Sloan - House With No Mirrors
#7 Niall Horan - No Judgement
#8 Coldplay - Paradise
#9 Sia - Elastic Heart
#10 The Script - Superheroes
#11 AURORA - Runaway
#12 I'll Be There - Walk Off The Earth
#13 Pompeii - Bastille
#14 Candelion; Cody Francis - I'm Dreaming Of You
#15 Linkin Park - One More Light
(+ 3 bonus track dalam bentuk barcode untuk surprise : Stronger - Kelly Clarkson, Legends Never Die - League of Legends, High Hopes - Panic! At The Disco)

(Aktivitas 5 : Bingo Time)
BINGO TIME! (Music Edition) Yukk lingkarin atau tandain penyanyi yang kamu sukain!
"You are not alone, I am here with you, though you're far away, i am here to stay" Michael Jackson - You're Not Alone

**d. Teknis Buku**

Format ukuran : sekitar 17,5 cm x 25 cm (B5)

Jumlah halaman : sekitar 50 halaman

Teknik cetak : CMYK

Jenis kertas : *soft-cover, matte paper*

### 3.2.2 Strategi Promosi

Penjualan dan strategi promosi kebanyakan akan dilakukan secara *online,* contohnya lewat aplikasi belanja seperti Shopee dan Tokopedia jika produk berhasil dalam penjualan, lalu juga lewat platform Instagram (*post, story, highlights*), dan semacamnya. Lalu, untuk strategi promosi nyata akan dirancang melalui media poster dan merchandise seperti stiker, pin, pembatas buku, gantungan kunci, dan gelang.

### 3.2.3 Biaya Produksi

| No. | Nama alat dan bahan | Jumlah | Harga satuan | Harga total |
|---|---|---|---|---|
| | Biaya Produksi | | | |
| 1. | Biaya cetak | 50 halaman | Rp. 9.500,- | Rp. 475.000,- |
| 2. | Biaya jilid | 1 buah | Rp. 30.000,- | Rp. 30.000,- |
| | Estimasi total | | | Rp. 505.000,- |
| | Biaya Promosi | | | |
| 1. | Stiker doff matte | 90 pcs | Rp.400,- | Rp.30.000,- |
| 2. | Gantungan kunci akrilik | 40 pcs | Rp.4.500,- | Rp.179.925,- |
| 3. | Gelang silikon | 5 pcs | Rp. 19.999,- | Rp.102.995,- |
| 4. | Pin bros | 48 pcs | Rp. 980,- | Rp. 50.040,- |
| | Total | | | Rp. 362.960,- |
| | Total Biaya | | | Rp. 867.960,- |

Untuk perencanaan biaya produksi kedepannya jika produk berhasil menarik minat para audiens dalam jumlah besar, maka estimasi perhitungan biaya yaitu sebagai berikut.

| No. | Keterangan | Jumlah | Harga satuan | Harga total |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Biaya cetak | ± 200 pcs | Rp.35.500,- | Rp.7.100.000,- |
| 2. | Biaya jilid | ± 200 pcs | Rp.30.000,- | Rp.6.000.000,- |
| | Total biaya | | | Rp.13.100.000,- |

Tabel di atas merupakan estimasi biaya produksi buku jika memproduksi dalam jumlah besar di kemudian hari. Jika menggunakan patokan jumlah kurang lebih 200 buku, biaya perkiraan yaitu mencapai hingga Rp.13.100.000,-.