



Desain Karakter dalam Buku Ilustrasi sebagai Edukasi Resiko Overthinking bagi Remaja 18-22 Tahun

Dea Salfia Murdiasari^{1*}, Aninditya Daniar², Diana Aqidatun Nisa³

¹⁻³Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Arsitektur dan Desain, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur, Indonesia

Email: deasalfia@gmail.com¹, aninditya.daniar.dkv@upnjatim.ac.id², diananisa.dkv@upnjatim.ac.id³

*Penulis Korespondensi: deasalfia@gmail.com

Abstract. *Overthinking is a state where a person thinks about something excessively or spends a lot of time thinking and analyzing something. Overthinking has been known for a long time, but the term "overthinking" has only recently emerged and is being recognized by the public, especially among adolescents. Overthinking is not a mental health disorder, but it is one of the triggers for mental disorders. Overthinking that is continuously experienced by a person will result in various impacts, one of which is anxiety. Previous research states that many of today's Indonesian adolescents aged 16-24 years are prone to anxiety disorders. Another impact of overthinking can cause stress or mild or severe psychological disorders. So that an appropriate media is needed and can be used as a medium for adolescent education, especially for late adolescents aged 18-22 years, which has an impact during the transition from childhood to adulthood, where adolescents have emotions that are still unstable and easily influenced by their surroundings so that they are prone to overthinking. The use of primary and secondary data through qualitative data analysis is used as a reference and support for the design of this book. And with the creation of educational media in the form of illustrated books about the risks of overthinking, it is hoped that it can be an easy educational media to raise awareness of the impact of overthinking that has a negative impact on physical and mental health.*

Keywords: *Anxiety; Educational Media; Illustrated Books; Overthinking; Psychological Disorders.*

Abstrak. *Overthinking merupakan salah satu keadaan seseorang dimana memikirkan sesuatu secara berlebihan atau menghabiskan banyak waktu memikirkan dan menganalisis sesuatu. Overthinking dikenal sejak lama, namun istilah "overthinking" baru muncul dan kembali dikenal oleh masyarakat terutama pada kalangan remaja. Overthinking bukanlah gangguan kesehatan mental, namun menjadi salah satu pemicu terjadinya gangguan mental. Overthinking yang terus menerus dialami oleh seseorang akan mengakibatkan berbagai dampak, salah satunya kecemasan. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa banyak dari remaja Indonesia saat ini yang berusia 16-24 tahun ternyata rentan mengalami gangguan kecemasan. Dampak lain dari overthinking bisa menyebabkan stress atau gangguan psikologis ringan maupun berat. Sehingga dibutuhkan sebuah media yang tepat dan dapat digunakan sebagai media bagi edukasi remaja, terutama kepada remaja akhir usia 18-22 tahun yang berdampak dimasa transisi dari anak-anak ke usia dewasa yang dimana remaja memiliki emosi yang masih belum stabil dan mudah dipengaruhi oleh sekitar sehingga mudah mengalami overthinking. Penggunaan data primer dan sekunder melalui analisis data kualitatif digunakan sebagai acuan dan pendukung dari perancangan buku ini. Serta dengan dibuatnya media edukasi berupa buku ilustrasi mengenai resiko overthinking, diharapkan dapat menjadi media edukasi yang mudah untuk menumbuhkan kesadaran akan dampak overthinking yang memunculkan dampak negatif pada kesehatan fisik maupun mental.*

Kata Kunci: *Buku Ilustrasi; Gangguan Psikologis; Kecemasan; Media Edukasi; Overthinking.*

1. LATAR BELAKANG

Berpikir adalah salah satu kegiatan aktivitas yang pasti dilakukan oleh semua manusia. Berpikir melibatkan proses dalam mempertimbangkan dan memutuskan sesuatu serta yang berkaitan dalam proses mengingat suatu hal. Namun, tidak sedikitnya orang yang mengalami pikiran berlebih dan hanya berputar-putar dipermasalahan yang sama. Berpikir secara berlebihan ini biasa disebut dengan istilah "overthinking". Dimana kata *overthinking* ini diambil dari kata "over" yang berarti berlebihan, dan "thinking" yang berarti berpikir. Dalam bahasa indonesia, *overthinking* disebut sebagai lewah pikir. Meskipun sama seperti kegiatan

berpikir lainnya, *overthinking* cenderung mengarah pada kegiatan atau kebiasaan berpikir yang bersifat negatif dan akan menimbulkan dampak buruk bagi penderitanya. Menurut Eng dkk (2020) *overthinking* merupakan keadaan pada seseorang yang dimana memikirkan sesuatu secara berlebihan atau menghabiskan banyak waktu untuk memikirkan serta menganalisis suatu hal atau permasalahan yang dihadapinya. Bahkan terkadang orang yang mengalami *overthinking* tidak selalu memikirkan permasalahan serius, namun bisa saja memikirkan hal-hal kecil atau bahkan sepele. *Overthinking* membuat permasalahan yang awalnya merupakan masalah yang kecil dan sepele menjadi semakin besar dan rumit dari keadaan sebelumnya terjadi.

Overthinking memiliki dua bentuk, yaitu ruminasi dan khawatir. Ruminasi menurut Lewis & Joorman (2018) menyatakan bahwa ruminasi adalah pemikiran obsesive yang mengacu pada pemikiran berulang dan negatif, yang umumnya menyangkut peristiwa masa lalu atau pemicu stres saat ini. Lalu bentuk *overthinking* khawatir lebih condong ke arah kekhawatiran atau prediksi akan masa depan yang dimana bahkan belum terjadi, namun tetap dalam konteks yang negatif. *Overthinking* mulai datang ketika seseorang sedang memikirkan suatu hal atau permasalahan yang dialaminya, namun pikiran-pikiran tersebut hanya berputar-putar saja dan cenderung tidak memikirkan solusi dalam kurun waktu yang cukup lama. *Overthinking* mendorong seseorang untuk mempunyai perasaan dan pemikiran yang bukanlah mengarah pada pemahaman baru ataupun solusi dari masalah, melainkan menambah permasalahan baru yang diiringi oleh adanya prasangka negatif terhadap diri sendiri (Fauzan & Rosada, 2023). Hal tersebut membuat seseorang tanpa sadar masuk kedalam lingkaran pikiran yang mempersulit untuk mendapatkan solusi atau keluar dalam pikirannya sendiri. Sehingga.

Terkadang orang masih menganggap *overthinking* bukanlah masalah yang serius. Padahal *overthinking* dapat mempengaruhi produktivitas dan kesehatan mental maupun fisik pada diri seseorang. Adapun kurangnya kontrol diri ketika mengalami *overthinking* membuat seseorang akhirnya mengalami stress. Jika kondisi ini tidak segera ditangani, dapat berdampak semakin buruk seiring berjalannya waktu dan dapat mengakibatkan kecemasan bahkan depresi. Karena itulah *overthinking* juga dikaitkan dengan gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) dan derpresi. Meskipun begitu, *overthinking* bukanlah gangguan kesehatan mental, namun dapat menjadi pemicu terjadinya gangguan kesehatan mental yang dapat terjadi pada siapapun.

Berpikir berlebihan atau biasa dikenal sebagai *overthinking* sudah dikenal sejak lama, namun istilah “*overthinking*” sendiri mulai dikenal oleh masyarakat beberapa tahun terakhir terutama dikalangan remaja (Yulianti & Juniarta, 2022). *Overthinking* juga sering dialami

oleh remaja karena pada fase ini remaja mengalami transisi perkembangan antara anak-anak menuju dewasa awal. Menurut Santrock (2019) usia remaja dimulai anatar 10-13 tahun dan berakhir kira-kira pada usia 18-22 tahun. Pada masa-masa inilah, emosi yang dimiliki oleh remaja masih belum stabil, mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, dan mengalami perubahan biologis, kognitif, serta sosial-emosional. Permasalahan yang sering dihadapi oleh remaja biasanya lebih cenderung memikirkan masa depan yang berkaitan dengan pendidikan dan karir. Tentunya, banyak juga faktor yang mempengaruhi *overthinking* pada remaja, misalnya seperti adanya masalah yang berhubungan dengan keluarga, pertemanan, hubungan, pendidikan, adanya tekanan, dan lainnya.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh tim Divisi Psikiatri Anak dan Remaja Fakultas Kesehatan Universitas Indonesia pada tahun 2021, menyatakan bahwa remaja di Indonesia antara usia 16-24 tahun rentan mengalami gangguan kecemasan (Fadli, 2022). Dari kuesioner yang disebar kepada remaja dalam rentan umur 15-22 tahun, 90% responden berusia antara 18-22 tahun. Lalu untuk mengetahui tingkat keseringan remaja mengalami *overthinking*, mendapatkan hasil bahwa 38,8% responden cukup sering, 33,8% sering, dan 27,5% tidak terlalu sering. Hal ini dapat disimpulkan bahwa remaja setidaknya mengalami *overthinking* meskipun dengan tingkat keseringan yang berbeda. Lalu, 98,8% remaja setuju dan merasa bahwa edukasi mengenai resiko *overthinking* itu perlu. Maka dari itu, dibuatlah sebuah media edukasi untuk memperkenalkan dampak yang terjadi jika seseorang mengalami *overthinking*, serta cara untuk mengurangi atau mengatasi *overthinking* itu sendiri.

Media perancangan yang ditujukan untuk mengedukasi ini akan berfokus menggunakan buku ilustrasi untuk mempermudah pembaca dalam memahami isi buku. Perancangan buku ini juga memerlukan desain karakter yang dapat memperlihatkan aspek-aspek seperti penampilan, estetika, kepribadian, dan juga ciri fisik dari tokoh. Dengan dibuatnya karakter, dapat membantu pembaca dalam memahami alur materi yang akan disampaikan. Penggambaran desain karakter juga tidak hanya berwujud manusia saja, melainkan dapat juga mengambil perwujudan dari binatang, tumbuhan, dan lainnya, bahkan juga bisa menggunakan bentuk dari benda mati. Inspirasi pembuatan desain karakter dapat mengambil dari sosok tokoh yang ada di dunia nyata, contohnya seperti selebriti, tokoh film, atau bahkan bisa dari orang terdekat seperti orang tua (Mandy & Hahury, 2022). Media buku ilustrasi dipilih karena dapat mempengaruhi faktor visual. Penggunaan indra pada tubuh mempengaruhi persepsi seseorang terhadap suatu hal, sehingga media ilustrasi dapat dijadikan sebagai motivasi pembaca agar lebih memperhatikan materi atau isi dari buku melalui aspek visual (Priyata dkk, 2022).

2. METODE PENELITIAN

Metode Pengumpulan Data

Perancangan ini memerlukan data berupa data primer dan sekunder yang akan digunakan untuk memperkuat perancangan yang akan dibuat sesuai dengan objek perancangan yang diangkat. Data primer akan diambil dari hasil data wawancara, observasi dan kuesioner yang dijelaskan sebagai berikut:

Wawancara

Wawancara dilakukan kepada beberapa narasumber yang berbeda dengan tujuan untuk memperoleh informasi, wawasan, atau opini yang berkaitan dengan isu maupun perancangan buku.

Wawancara dilakukan bersama dengan psikolog Ibu Elok Kartika Sari yang merupakan Psikolog Klinis di RSUD Sidoarjo, Mutiara Cita Hati Sidoarjo, dan Halodoc. Wawancara dilakukan pada 27 November 2023 melalui via daring menggunakan Zoom. Wawancara dilakukan untuk mengetahui lebih dalam informasi mengenai *overthinking*, sebab atau faktor yang mempengaruhi, cara mengatasi, dan seberapa pentingnya informasi tentang resiko *overthinking* untuk remaja yang dimana data-data tersebut digunakan untuk mevalidasi informasi yang dibutuhkan sertas sebagai landasan teori dari perancangan buku ini.

Wawancara juga akan dilakukan bersama ilustrator buku bernama Raysa Kania yang merupakan desainer grafis, ilustrator, dan *layouter* buku. Wawancara dilaksanakan pada 12 Desember 2023 melalui via daring menggunakan Zoom. Wawancara dilakukan untuk mengetahui bagaimana cara dalam pembuatan buku ilustrasi yang menarik bagi remaja, desain karakter, dan *layouting* buku. Serta validasi desain karakter, *cover* buku, serta tipografi judul yang dilakukan pada tanggal 25 maret 2024 yang bertujuan untuk memastikan bahwa konsep ilustrasi yang dibuat sesuai dan cocok untuk target audiens yang dimana adalah remaja.

Serta wawancara yang dilakukan kepada 3 target audiens yang merupakan mahasiswa dan pekerja, berumur 18-22 tahun, berada di wilayah Jawa Timur perkotaan, pernah mengalami *overthinking*, dan tertarik dengan isu masalah mental yang sekarang ini sedang dialami oleh kalangan anak muda termasuk remaja. Wawancara ini dilaksanakan via daring menggunakan Zoom yang bertujuan untuk berdiskusi terkait konsep yang akan digunakan pada buku terkait gaya gambar, warna, gaya bahasa, dan pengalaman pribadi yang dapat diangkat sebagai isi perancangan

Observasi

Observasi dilakukan dengan melakukan dengan melakukan pengamatan terhadap subjek maupun objek. Observasi yang dilakukan oleh penulis dengan cara mengunjungi toko

buku Gramedia Surabaya dan Gramedia Kediri serta melakukan observasi secara online dengan melihat toko buku yang ada di *market place (Shopee dan Tokopedia)* untuk mengetahui apakah terdapat buku yang memiliki inovasi yang sama dengan perancangan yang dirancang penulis. Selain itu, observasi dilakukan untuk mengetahui jenis buku yang berkaitan dengan *overthinking*, jenis ilustrasi, font, dan warna buku yang digunakan dalam buku.

Kuesioner

Pengumpulan data ini dilakukan menggunakan bantuan fitur Google Form yang berisikan pertanyaan-pertanyaan yang berguna untuk mendapatkan data, mengetahui seberapa jauh target audiens mengetahui *overthinking* (termasuk dalam pengertian, pengetahuan dampak atau resiko yang dialami), pendapat dari target audiens terhadap perancangan, dan yang berkaitan dengan minat target audiens pada perancangan yang akan dibuat. Kuesioner ini diisi oleh 80 responden dengan 72 responden berusia 18-22 tahun dengan mayoritas berdomisili di daerah perkotaan Jawa Timur berstatus mahasiswa maupun pekerja, serta memiliki *behavior* menyukai ilustrasi hingga permasalahan kesehatan mental. Survei kuesioner ini dimulai pada 18 Oktober 2023 yang bertujuan untuk menentukan konsep visual dan verbal berupa gaya gambar, warna palet, dan gaya bahasa pada perancangan buku. Hasil sampel terbanyak kuesioner akan diolah kembali menggunakan deskriptif kualitatif.

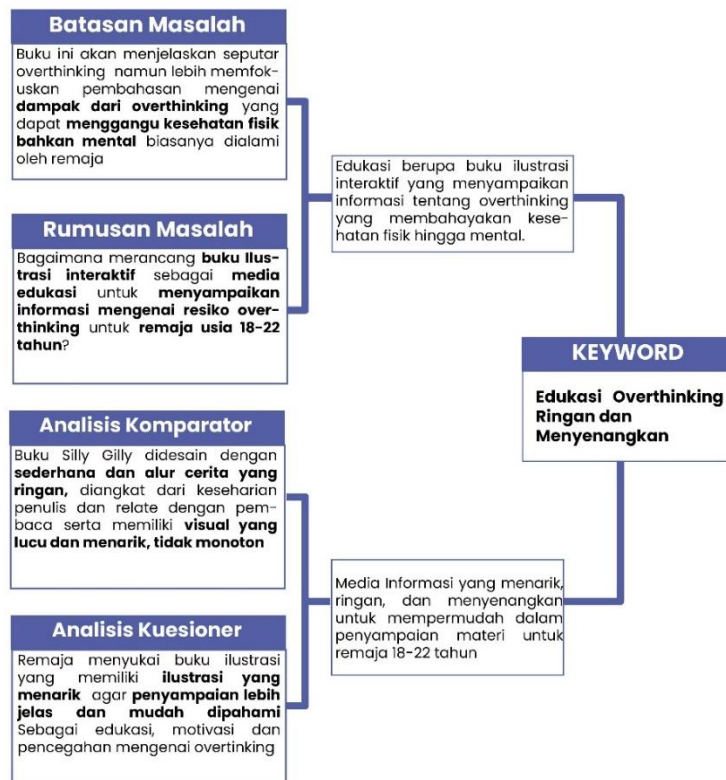
Data sekunder ini diambil dari data kepustakaan, berasal dari jurnal, artikel, buku, maupun berita yang sudah ada sebelumnya. Tujuan pengumpulan data sekunder ini berguna untuk mencari literatur yang berkaitan dengan perancangan buku termasuk pembahasan tentang buku ilustrasi, elemen-elemen yang dibutuhkan dalam buku ilustrasi, materi remaja untuk mengetahui perilaku remaja, serta informasi yang berkaitan dengan *overthinking* mencakup pengertian, sebab, dampak, solusi, dan lainnya yang berhubungan dengan *overthinking*.

Metode Analisis Data

Metode analisis data pada perancangan ini menggunakan analisis deskriptif kualitatif yang dilakukan untuk mengubah data mentah menjadi bentuk informasi yang mudah dipahami, jelas, dan ringkas. Data-data yang dikumpulkan berasal dari hasil wawancara, observasi, dan kuesioner akan disimpulkan kembali kedalam teknik analisis 5W+1H yang dimana teknik analisis ini menggunakan rumusan pertanyaan apa (*what*), siapa (*who*), kapan (*when*), dimana (*where*), mengapa (*why*), dan bagaimana (*how*).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil analisis dan pengumpulan data yang telah didapat sebelumnya akan digunakan sebagai acuan dalam pembuatan *keyword*. Selain data-data dari sumber yang telah didapatkan, pembuatan *keyword* juga melalui proses *brainstorming* dan *mind mapping* dimana dapat dilihat pada gambar 1 yang memperlihatkan proses pembuatan *keyowrd*. *Keyword* yang sudah didapatkan akan digunakan sebagai acuan konsep desain dalam perancangan buku.



Gambar 1. Konsep *Keyword*.

Didapatkan keyword “Edukasi *Overthinking* Ringan dan Menyenangkan” yang memiliki tujuan untuk mengedukasi permasalahan *overthinking* yang sekarang cukup sering dialami oleh remaja dengan pembawaan informasi atau materi yang ringan dan mengangkat cerita atau pengalaman yang biasanya terjadi oleh remaja ketika sedang mengalami *overthinking* agar remaja lebih mudah dalam memahami pesan dan materi dalam buku perancangan. Penyajian perancangan ini berupa buku ilustrasi digital dengan visual dan perpaduan warna yang menyenangkan.

Konsep Verbal

Konsep verbal pada perancangan buku ini mengacu pada keyword “Edukasi *Overthinking* Ringan dan Menyenangkan “. Judul buku yang di dapatkan berdasarkan acuan keyword adalah “Emang Gak Capek Overthinking Mulu?” yang dimana judul buku ini menggambarkan *overthinking* yang akan membuat seseorang merasa lelah dan jenuh karena

terus memaksa otak untuk bekerja memikirkan suatu hal terus menerus tanpa adanya solusi untuk keluar dari pikiran tersebut.



Gambar 2. Ilustrasi Tipografi Terpilih.

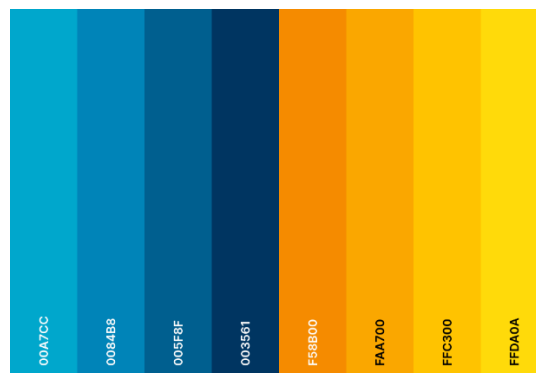
Konsep Visual

Gaya Gambar

Gaya gambar pada perancangan ini memilih gaya gambar kartun. Pemilihan gaya gambar ini didasarkan dari hasil pemilihan kuesioner yang dibagikan kepada remaja dengan usia 18-22 tahun. Hasil dari kuesioner tersebut menyatakan bahwa 46,6% responden memilih gaya gambar kartun. Gaya gambar kartun juga dirasa memiliki tampilan yang ringan dan simpel untuk target audiens remaja.

Warna

Warna yang digunakan adalah perpaduan *warna cool tone* dan *warm tone*. Penggunaan kedua *tone* warna tersebut didasarkan oleh pentingnya pemilihan warna karena akan memicu atau memberikan stimulus pikiran dari pembaca akan emosi yang dirasakannya (Pratama dkk., 2020). Pemilihan warna dingin (*cool tone*) digunakan untuk memberikan rasa tenang, nyaman, dan dapat memberikan sentuhan dramatis, warna hangat (*warm tone*) digunakan untuk memberikan rasa menghangatkan dan semangat. Perpaduan warna yang dipilih adalah warna biru, kuning, dan oranye.



Gambar 3. Warna Terpilih.

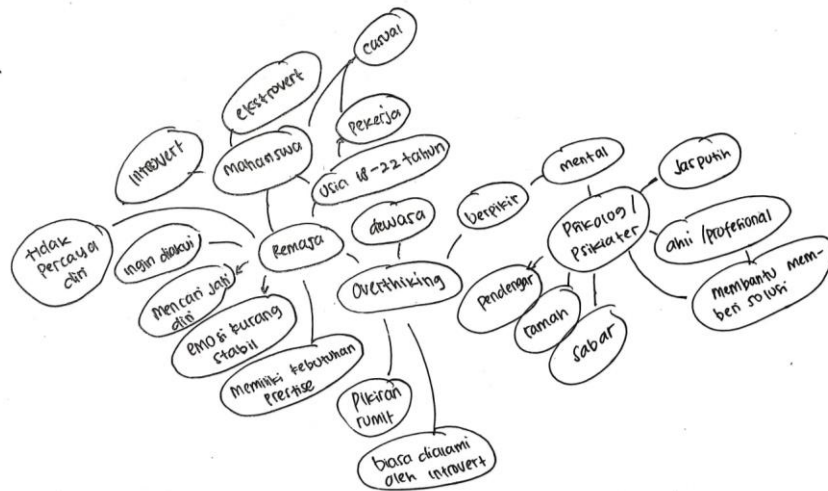
Penggunaan warna-warna tersebut didasarkan dari psikologi warna yang dimana pada setiap warna dapat mempengaruhi emosi dan perilaku manusia. Arti warna-warna dalam psikologi warna, yaitu:

- a. Biru, menggambarkan nuansa hening dan digunakan untuk menyimbolkan rasa sedih, kesepian, dan keheningan. Dalam ilmu kesehatan, warna biru dirasa dapat membantu mengurangi insomnia, rasa cemas, pusing kepala sebagian, dan hipertensi (Thejahanjaya & Hendra Yulianto, 2022). Lalu warna biru juga mendorong perasaan tenang dan relaksasi untuk menangkal agitasi (perasaan gugup, jengkel, marah), kebingungan, dan keributan pada seseorang (Eiseman, 2017).
- b. Kuning, memiliki arti yang dimana dapat menggambarkan rasa bahagia, seperti rasa hangat, pikiran positif, gairah, senang, dan rasa sukacita (Thejahanjaya & Hendra Yulianto, 2022). Warna kuning juga dipercaya dapat menstimulus sisi otak kiri untuk mempersiapkan pikiran yang lebih logis, menjernihkan pikiran untuk pengambilan keputusan yang masuk akal, dan membantu merasa lebih optimis (Eiseman, 2017).
- c. Orange, dapat diartikan sebagai bentuk rasa ingin berpetualang, berpikir positif, skill untuk berkomunikasi, dan menggambarkan rasa percaya diri (Thejahanjaya & Hendra Yulianto, 2022)

Desain Karakter

Desain karakter pada perancangan ini berfungsi untuk membantu mengilustrasikan dan mengkomunikasikan materi yang diangkat sehingga pembaca lebih mudah dalam memahami isi buku. Selain itu, desain karakter juga berfungsi sebagai dekoratif pada buku agar pembaca tidak jenuh. Sebuah desain karakter yang baik, tidak hanya memiliki tampilan yang menarik, namun juga mampu mengkomunikasikan ide dari institusi yang mewakilinya (Danar, 2022). Sebab itulah, masing-masing dari karakter yang terdapat pada buku ini dibuat menjadi 3 alternatif yang dipilih menggunakan kuesioner oleh target audiens remaja dengan kisaran umur 18-22 tahun.

Dalam pembuatannya, diawali dengan melakukan *brainstorming* yang dimana beberapa kata kunci nantinya akan digunakan sebagai acuan pembuatan visual. Proses awal *brainstorming* ini diawali dengan kata “*overthinking*” yang dimana merupakan topik pembahasan dalam perancangan ini. Hasil proses *brinstorming* dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 4. Brainstorming dan Mind Mapping Karakter.

Berdasarkan hasil dari *brainstorming*, diambil 2 karakter, yaitu remaja berusia 18-22 tahun yang merupakan tokoh utama dan psikolog sebagai tokoh pembantu. Karakter remaja berusia 18-22 tahun dipilih karena pada masa ini, setiap individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, namun remaja merasakan berada di tingkatan yang sama, hubungan yang dimiliki ketika permasalahan puber lebih terlihat, maka dari itu remaja disebut sebagai masa mencari jati diri karena masih belum bisa menemukan solusi akan permasalahannya secara maksimal (Suryana dkk., 2022). Pengambilan karakter remaja juga disesuaikan dengan target audiens serta data yang telah didapatkan sebelumnya. Lalu karakter psikolog sebagai seorang ahli atau pihak profesional yang dapat memberikan penjelasan mengenai *overthinking* dari perspektif dalam kesehatan mental. Kedua karakter tersebut dijabarkan sebagai berikut:

a. Anna

Penggambaran Karakter Anna berusia 20 tahun yang menjadi tokoh utama. Selain itu, remaja usia 18-22 tahun sebagian besar merupakan mahasiswa ataupun pekerja. Maka dari itu karakter Anna, ditampilkan sebagai mahasiswi yang memiliki penampilan rambut hitam selayaknya mayoritas orang Indonesia, dengan gaya berbusana yang *casual* layaknya mahasiswa pada umumnya. Serta memiliki karakter yang *introvert*, bisa bersosialisasi, *humble*, dan memiliki cukup banyak teman. Memiliki sifat yang baik, ramah, dan peduli kepada orang lain, namun Anna juga mudah *overthinking*. Karakter Anna terinspirasi berdasarkan konten kreator Adilla App dan Marcella Ismanto sebagai konten kreator yang membahas mengenai cara mencintai diri sendiri, membahas mengenai *anxiety*, *insecure*, dan *overthinking*.



Gambar 5. Alternatif Karakter Anna.



Gambar 6. Hasil Kuesioner Pemilihan Karakter Anna.

Berdasarkan hasil kuesioner, ditunjukkan bahwa 49,1% responden memilih ilustrasi alternatif B dan dirasa cocok untuk menggambarkan karakter Anna.



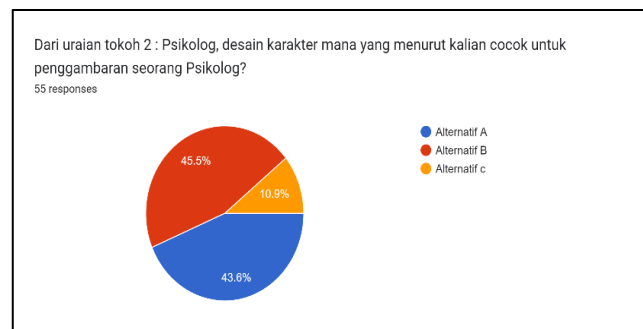
Gambar 7. Ilustrasi Karakter Anna Terpilih.

b. Psikolog

Psikolog, merupakan psikolog klinis menangani permasalahan yang berkaitan dengan *mental health*, pengembangan diri remaja, dan lainnya. Memiliki sifat yang sabar dan pendengar yang baik. Tokoh Psikolog ini akan berperan dalam penyampaian informasi terkait *overthinking* dari pandangan medis. Karakter dan sifat psikolog ini terinspirasi dari psikolog narasumber (Ibu Elok) dan beberapa referensi yang ditemui melalui internet.



Gambar 8. Alternatif Karakter Psikolog.



Gambar 9. Hasil Kuesioner Pemilihan Karakter Psikiolog.

Lalu berdasarakan hasil kuesioner yang telah dilakukan, ditunjukkan bahwa 45,5% responden memilih alternatif B sebagai ilustrasi yang cocok untuk menggambarkan karakter psikolog.



Gambar 10. Ilustrasi Karakter Psikolog Terpilih.

Implementasi Desain

Berikut Merupakan contoh dari implementasi desain karakter dalam buku *overthinking*. Karakter akan diimplementasikan dalam buku dengan ukuran 13 x 19 cm. Implementasi desain juga bertujuan untuk menampilkan bagaimana tampilan dari desain karakter pada media yang sudah dipilih sebelumnya. Pembuatan desain karakter dan media implementasi menggunakan software Clip Studio Paint.



Gambar 11. Desain Cover Terpilih.



Gambar 12. Implementasi pada Buku.



Gambar 13. Implementasi pada Buku 2.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian ini, dapat diketahui bahwa *overthinking* biasa terjadi oleh semua orang, terutama pada remaja usia 18-22 tahun. Dimana usia ini termasuk dalam usia transisi dari anak-anak menuju usia dewasa, dimana kebanyakan permasalahan yang dihadapi remaja pada usia ini cenderung memikirkan masa depan yang berkaitan dengan pendidikan dan karir yang menyebabkan *overthinking*.

Desain karakter yang dihasilkan guna membantu dalam penggambaran materi serta memiliki fungsi dekoratif agar buku ilustrasi sebagai media edukasi tidak terkesan membosankan dan dapat menarik perhatian pembaca. Desain karakter juga disesuaikan dengan data-data dan konsep yang sudah didapatkan sebelumnya. Harapannya dengan adanya perancangan buku mengenai *overthinking* dapat mengedukasi target audiens akan pentingnya dampak akan *overthinking* yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan fisik, stress hingga depresi atau bahkan gangguan psikologis ringan maupun berat lainnya. Hal ini juga diharapkan adanya kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental pada remaja sebelum berakibat lebih parah.

DAFTAR PUSTAKA

- Daniar, A. (2022). Kajian visual karakter desain Webtoon Be a Poem. DESKOVI: Art and Design Journal, 3(2), 122–125.
- Eiseman, L. (2017). Color harmony Pantone edition: Expert color information for professional results. Rockport Publishers.
- Eng, C. P., Ming, C. Y., Peng, C. S., & Abdullah, M. (2020). Think + think + ... think = Overthinking. Articles of Teaching and Learning in Higher Education, 1.
- Fadli, R. (2022, October 17). Benarkah remaja Indonesia rentan alami gangguan mental? Halodoc.com. <https://www.halodoc.com/artikel/benarkah-remaja-indonesia-rentan-alami-gangguan-mental>
- Fauzan, P., & Rosada, U. D. (2023). Efektivitas konseling kelompok pendekatan person centered therapy dalam mengurangi perilaku overthinking pada siswa. Seminar Antarbangsa.
- Lewis, E. J., & Joormann, J. (2018, February 22). Rumination. Oxford Bibliographies. <https://www.oxfordbibliographies.com/display/document/obo-9780199828340/obo-9780199828340-0206.xml>
- Mandy, R., & Hahury, S. (2022). Analisis pengaplikasian teori warna dan penggunaan siluet dalam desain karakter. Jurnal DKV Adiwarna.
- Misnawati, M. (2024). Menepis hinaan, menggapai bintang, mengukir kisah sukses tanpa batas. Yayasan Drestanta Pelita Indonesia.
- Murdiasari, D. S. (2024). Perancangan buku ilustrasi interaktif tentang risiko overthinking sebagai edukasi untuk remaja akhir usia 18–22 tahun [Doctoral dissertation, UPN Veteran Jawa Timur].
- Pratama, R. J., Nyoman, I., & Yasa, M. (2020). Perancangan buku ilustrasi sebagai media informasi tentang stres. Jurnal SASAK: Desain Visual dan Komunikasi, 2(2), 59–66. <https://journal.universitاسbumigora.ac.id/index.php/sasak>
- Priyata, A., Waluyanto, H. D., & Zacky, A. (2022). Perancangan buku ilustrasi anxiety disorder sebagai media edukasi bagi usia 19–24 tahun. Nirmana, 20(2), 52–61. <https://doi.org/10.9744/nirmana.20.2.52-61>
- Santrock, J. W. (2019). Life-span development (17th ed.). McGraw-Hill Education.

- Suryana, E., Wulandari, S., Sagita, E., & Harto, K. (2022). Perkembangan masa remaja akhir: Tugas, fisik, intelektual, emosi, sosial dan agama dan implikasinya pada pendidikan. *JHIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(6), 2614–8854. <http://Jiip.stkipyapisdompu.ac.id>
- Thejahanjaya, D., & Yulianto, Y. H. (2022). Penerapan psikologi warna dalam color grading untuk menyampaikan tujuan dibalik foto. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1.
- Yulianti, N. M. R., & Juniarta, M. G. (2022). Pranayama Nadi Sodhana untuk meredakan overthinking. *Jurnal Maha Widya Duta*, 6.