

**PERANCANGAN NOVEL GRAFIS BERLATAR**  
***COPING MECHANISM TERHADAP STRESS***



**KARYA DESAIN**

**Oleh**

**Jocelyn**

**NIM: 1712445024**

**PROGRAM STUDI DESAIN KOMUNIKASI VISUAL**

**JURUSAN DESAIN**

**FAKULTAS SENI RUPA**

**INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA**

**2024**

**PERANCANGAN NOVEL GRAFIS BERLATAR**  
***COPING MECHANISM TERHADAP STRESS***



**KARYA DESAIN**

**Oleh**

**Jocelyn**

**NIM: 1712445024**

Tugas Akhir ini Diajukan kepada Fakultas Seni Rupa  
Institut Seni Indonesia Yogyakarta sebagai  
Salah Satu Syarat untuk Memperoleh  
Gelar S-1 dalam Bidang  
Desain Komunikasi Visual  
2024

**Tugas Akhir Perancangan Berjudul:**

**PERANCANGAN NOVEL GRAFIS BERLATAR *COPING MECHANISM* TERHADAP STRESS** diajukan oleh Jocelyn, NIM 1712445024, Program Studi S-1 Desain Komunikasi Visual, Jurusan Desain, Fakultas Seni Rupa Institut Seni Indonesia Yogyakarta (Kode Prodi: 90241), telah dipertanggungjawabkan di depan Penguji Tugas Akhir pada Selasa, 4 Juni 2024 dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diterima.

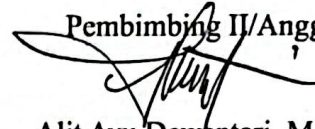
Pembimbing I/Anggota



Terra Bajraghosa, S.Sn., M.Sn.

NIP 19810412 200604 1 004 / NIDN 0012048103

Pembimbing II/Anggota



Alit Ayu Dewantari, M.Sn.

NIP 19890613 202012 2 013 / NIDN 0013068909

Cognate/Anggota



Indiria Maharsi, S.Sn., M.Sn.

NIP 19720909 200812 1 001 / NIDN 0009097204

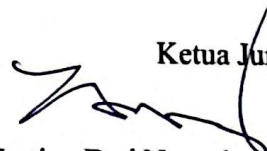
Ketua Program Studi S-1



Daru Tunggul Aji, S.S., M.A.

NIP 19870103 201504 1 002 / NIDN 0003018706

Ketua Jurusan/Ketua



Martino Dwi Nugroho, S.Sn., M.A.

NIP 19770315 200212 1 005 / NIDN 0015037702

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Seni Rupa  
Institut Seni Indonesia Yogyakarta

Muhammad Sholahuddin, S.Sn., M.T.

NIP 19701019 199903 1 001 / NIDN 0019107005



## KATA PENGANTAR


Puji syukur kepada alam semesta dan segala isinya yang penuh akan karunia dan kerahmatan yang memperkenankan penulis untuk menyelesaikan tugas akhir yang berjudul "Perancangan Novel Grafis Berlatar Coping Mechanism Terhadap Stress". Perancangan tugas akhir ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan dan memperoleh gelar sarjana desain pada Program Studi Desain Komunikasi Visual, Jurusan Desain, Fakultas Seni Rupa, Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

Manusia mengalami stress ketika dihadapkan dengan situasi yang sulit dan menekan. Stress yang dibiarkan menumpuk dapat mengakibatkan masalah psikis dan fisik yang lebih lanjut. Coping mechanism adalah cara untuk mengelola stress agar dapat berkurang dan terkendali. Setiap orang memiliki cara coping yang berbeda. Meskipun dapat mengurangi stress, tergantung caranya, coping dapat menjadi pedang bermata dua yang justru mengakibatkan lebih banyak stress dan masalah di kemudian waktu.

Perancangan ini mengeksplorasi kebiasaan coping yang buruk beserta dampaknya, sambil membahas beberapa kebiasaan coping yang lebih baik, yang dikemas dalam sebuah cerita yang disampaikan melalui format novel grafis. Kebiasaan-kebiasaan coping ini tidak langsung disebutkan sebagai coping mechanism, namun disampaikan melalui representasi karakter-karakter dalam cerita. Perancangan dibuat sedemikian rupa agar konten yang dibawakan terasa ringan dan mudah untuk dibaca dan diterima.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam perancangan ini. Oleh karena itu, adanya masukan, baik kritik maupun saran, sangat diterima oleh penulis demi peningkatan kualitas perancangan ini dan diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan di masa depan.

Yogyakarta, 20 Juni 2024

  
Jocelyn  
NIM 1712445024

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terselesaikannya perancangan ini tidak akan memungkinkan tanpa adanya bantuan dari pihak-pihak yang terlibat. Oleh karena itu, penulis tak lupa mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Irwandi, M.Sn., selaku Rektor Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
2. Muhammad Sholahuddin, S.Sn., M.T., selaku Dekan Fakultas Seni Rupa, Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
3. Martino Dwi Nugroho, S.Sn., M.A., selaku Ketua Jurusan Desain, Fakultas Seni Rupa, Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
4. Daru Tunggul Aji, S.S., M.A., selaku Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual, Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
5. Indiria Maharsi, S.Sn., M.Sn., selaku *Cognate* dalam sidang tugas akhir.
6. Terra Bajraghosa, S.Sn., M.Sn., selaku Dosen Pembimbing I, yang telah dengan sabar membimbing penulis selama keseluruhan pembuatan perancangan.
7. Alit Ayu Dewantari, M.Sn., selaku Dosen Pembimbing II, yang telah membimbing penulisan perancangan, dan juga telah membantu banyak dalam Kerja Profesi.
8. Aditya Utama, S.Sos., M.Sn., selaku Dosen Wali.
9. Galuh Sekartaji, S.Sn., M.Sn. dan FX. Widyatmoko, S.Sn., M.Sn, yang selalu suportif dan menyemangati untuk menyelesaikan perancangan ini.
10. Drs. Asnar Zacky, M.Sn, atas ilmu-ilmu yang pernah diajarkan beliau, dan selalu suportif bahkan setelah masa pensiunnya.
11. Seluruh dosen pengajar, karyawan, dan staff Program Studi Desain Komunikasi Visual, Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
12. Alioth, atas buku-buku referensi psikologi yang telah direkomendasikan, dan karena telah banyak membantu dalam penulisan perancangan ini dalam berbagai cara.
13. Arst M. yang menginspirasi dipilihnya tema perancangan ini.
14. Zeon yang membantu memberi masukan terhadap karya perancangan ini.
15. Keluarga penulis yang telah memberi motivasi untuk menyelesaikan perancangan ini.

16. Blontheng, kucing bapak kos yang telah menjadi sumber *emotional support* bagi penulis selama masa hidupnya.
17. Bapak Iwan dan Ibu Vivi, pemilik kos yang ramah dan membuat kosan terasa seperti rumah kedua.
18. Pramudya Wardani sebagai sahabat dan teman seperjuangan, yang mau mengantarkan penulis kemana-mana, bahkan jika jauh dan mendadak.
19. Reffen Gary Meylano, dan teman-teman Sardula lainnya, sebagai teman seperjuangan yang terus menyemangati satu sama lain agar selesai.
20. Fluoxetine, obat yang mendorong penulis agar lebih fungsional sehingga dapat menyelesaikan perancangan tugas akhir.



## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Jocelyn

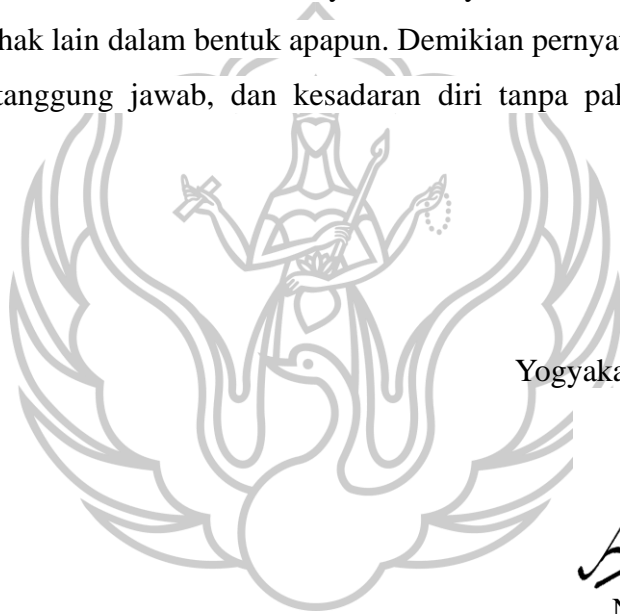
NIM : 1712445024

Fakultas : Seni Rupa

Jurusan : Desain

Program Studi : Desain Komunikasi Visual

Dengan ini menyatakan bahwa seluruh materi dalam skripsi saya yang berjudul **PERANCANGAN NOVEL GRAFIS BERLATAR *COPING MECHANISM* TERHADAP STRESS**, adalah hasil karya tulis saya sendiri dan belum pernah diajukan oleh pihak lain dalam bentuk apapun. Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh tanggung jawab, dan kesadaran diri tanpa paksaan dari pihak manapun.



Yogyakarta, 20 Juni 2024

  
Jocelyn  
NIM 1712445024

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Jocelyn  
NIM : 1712445024  
Program Studi : Desain Komunikasi Visual  
Fakultas : Seni Rupa  
Jenis : Tugas Akhir Perancangan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyerahkan karya tugas akhir pengkajian berjudul **PERANCANGAN NOVEL GRAFIS BERLATAR *COPING MECHANISM TERHADAP STRESS*** kepada UPT Perpustakaan ISI Yogyakarta. Saya menyetujui untuk:

1. Memberikan hak bebas *royalty* kepada Perpustakaan ISI Yogyakarta.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalihmediakan dan mengelola dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan, serta menampilkan karya tugas akhir saya dalam bentuk *soft copy* tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai pembuat.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan ISI Yogyakarta dari bentuk tuntutan hukuman.

Demikian pernyataan yang telah saya sampaikan dengan sesungguhnya.

Yogyakarta, 20 Juni 2024



Jocelyn

NIM 1712445024



# PERANCANGAN NOVEL GRAFIS BERLATAR *COPING MECHANISM* TERHADAP STRESS

Oleh: Jocelyn

## ABSTRAK

Dewasa ini, gangguan mental umumnya banyak disebabkan oleh stress. Stress adalah respons seseorang yang berupa tekanan mental ketika dihadapkan dengan situasi yang sulit dan menekan. Stress yang tidak dikelola dengan baik dapat mengakibatkan masalah lebih lanjut baik secara psikis maupun fisik. Untuk mengelola stress, dapat dilakukan *coping mechanism*. Meskipun *coping mechanism* memiliki manfaat yang besar, tidak dapat dipungkiri bahwa ia dapat menjadi pedang bermata dua, tergantung pada bagaimana mekanisme tersebut dilakukan dan digunakan. *Coping mechanism* yang buruk dapat membantu dalam jangka pendek, namun dapat menyebabkan lebih banyak masalah dalam jangka panjang. Perancangan ini mengeksplorasi beberapa kebiasaan *coping* yang buruk beserta dampaknya, sambil menyertakan kebiasaan *coping* yang lebih baik. Perancangan ini dibuat dalam bentuk novel grafis agar mudah dibaca. Maka, dipikirkan bagaimana merancang sebuah novel grafis yang mudah dimengerti oleh kaum muda yang sedang mengalami stress.

Novel grafis ini ditulis sebagai cerita fiksi dengan unsur fantasi dan metafora, dengan topik *coping mechanism* yang maladaptif dan adaptif. Perancangan novel grafis ini ditargetkan untuk pemuda berusia sekitar 17-23 tahun, dan ceritanya diceritakan dalam bahasa Inggris karena merupakan bahasa yang universal. Novel ini divisualisasikan dengan warna hitam dan putih sesuai dengan tema ceritanya.

Dalam upaya merancang novel grafis yang mudah dipahami oleh anak muda, sebagian besar upaya ditekankan pada penulisan cerita, meninggalkan bagian-bagian yang secara terang-terangan menyebutkan *coping mechanism* secara harfiah untuk tidak mengingatkan dan mengintimidasi topik cerita yang berat. Selain itu, cerita ini ditulis dengan elemen fantasi dengan alasan yang sama.

Kata Kunci: kesehatan mental, *coping mechanism*, stress, novel grafis

# **GRAPHIC NOVEL DESIGN ABOUT COPING MECHANISM TOWARD STRESS**

By: Jocelyn

## **ABSTRACT**

*Nowadays, many mental illnesses are rooted in stress. Stress is the response of someone being mentally pressured during a stressful event. Stress that is not managed well can lead to further problems, whether psychological or physical. Stress management is achievable through coping mechanism. While coping mechanism has immense benefit, it's undeniable that it can be a double-edged sword depending on how it's done and used. A bad coping mechanism can help in a short term, but lead to more problems in the long run. This design explores some bad coping habits along with its impacts, while also including the better coping habits as well. It is made in graphic novel form for an easier read. It remains how to design a graphic novel that's easily understood by the stressed youngsters.*

*The graphic novel is written as a fictional story with fantasy elements and metaphor, with the topic of maladaptive and adaptive coping mechanism. It's targeted to youngsters around 17-23 years old, and it is told in English as it's a universal language. It is visualized in black and white due to the theme of the story.*

*In the effort to design a graphic novel that's easily understood by youngsters, most of the effort was emphasized on its story-writing, leaving out parts that blatantly mention coping mechanism literally as to not remind and intimidate the heavy topic of the story. It is thusly written with fantasy element with the same reason in mind.*

*Keywords: mental health, coping mechanism, stress, graphic novel*

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH .....</b>	<b>v</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....</b>	<b>vii</b>
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH .....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang .....</b>	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah.....</b>	<b>2</b>
<b>C. Batasan Masalah .....</b>	<b>2</b>
<b>D. Tujuan Perancangan .....</b>	<b>2</b>
<b>E. Manfaat Perancangan.....</b>	<b>3</b>
<b>1. Bagi Masyarakat.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Bagi Mahasiswa Desain Komunikasi Visual .....</b>	<b>3</b>
<b>3. Bagi Dunia Literasi Indonesia.....</b>	<b>3</b>
<b>F. Metode.....</b>	<b>3</b>
<b>1. Data Yang Dibutuhkan.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Metode Pengumpulan Data .....</b>	<b>3</b>
<b>3. Metode Analisis Data.....</b>	<b>3</b>
<b>G. Definisi Operasional.....</b>	<b>4</b>
<b>1. Stress .....</b>	<b>4</b>
<b>2. Stressor .....</b>	<b>4</b>
<b>3. Coping.....</b>	<b>4</b>
<b>4. Problem-focused coping.....</b>	<b>4</b>
<b>5. Emotion-focused coping.....</b>	<b>4</b>
<b>6. Novel Grafis .....</b>	<b>5</b>
<b>7. Metafora .....</b>	<b>5</b>
<b>H. Skematika Perancangan .....</b>	<b>6</b>
<b>BAB II IDENTIFIKASI DAN ANALISIS .....</b>	<b>7</b>

A. Landasan Teori.....	7
1. Tinjauan Literatur Stress .....	7
2. Tinjauan Literatur <i>Coping Mechanism</i> .....	7
3. Tinjauan Literatur Novel Grafis.....	9
B. Tinjauan Pustaka .....	13
C. Tinjauan Karya Sebelumnya .....	15
D. Analisis Data .....	18
E. Kesimpulan .....	18
<b>BAB III KONSEP DESAIN .....</b>	<b>18</b>
A. Konsep Kreatif .....	18
1. Tujuan Kreatif .....	18
2. Strategi Kreatif .....	18
B. Program Kreatif .....	19
1. Judul Buku .....	19
2. Sinopsis .....	19
3. Storyline .....	20
4. Deskripsi Karakter Utama dan Pendukung .....	23
5. Strategi Penyajian Pesan .....	24
6. Tipografi.....	24
7. Sampul Depan dan Belakang .....	25
<b>BAB IV PROSES DESAIN .....</b>	<b>26</b>
A. Penjaringan Ide Visual .....	26
1. Studi Visual Karakter Utama dan Karakter Pendukung.....	26
2. Studi Visual Bentuk Panel dan Balon Kata .....	32
3. Studi Visual Latar Tempat.....	34
4. Layout Sampul Depan dan Belakang Novel Grafis .....	36
5. Final Desain Buku Novel Grafis.....	37
B. Graphic Standard Manual (GSM) .....	83
C. Poster Pameran Tugas Akhir .....	85
D. Katalog Pameran Tugas Akhir.....	85
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>87</b>
A. Kesimpulan .....	87

<b>B. Saran .....</b>	<b>87</b>
<b>Daftar Pustaka.....</b>	<b>89</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>91</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Sistematika Perancangan.....	6
Gambar 2.1 Tampilan dalam Novel Grafis <i>Tyranny</i> .....	16
Gambar 2.2 Tampilan Sampul <i>Hyperbole and a Half</i> .....	17
Gambar 2.3 Tampilan dalam Buku <i>Bird Brain</i> .....	17
Gambar 3.1 Tampilan <i>Font</i> TrashHand.....	25
Gambar 3.2 Tampilan <i>Font</i> Outrun Future.....	25
Gambar 3.3 Tampilan <i>Font</i> Village Idiot BB.....	25
Gambar 3.4 Tampilan Tulisan Tangan .....	25
Gambar 4.1 & 4.2 Referensi Tokoh Astra.....	26
Gambar 4.3 Tokoh Astra .....	26
Gambar 4.4 & 4.5 Referensi Tokoh <i>White Bird</i> .....	27
Gambar 4.6 Tokoh <i>White Bird</i> .....	27
Gambar 4.7 & 4.8 Referensi Tokoh Anjing .....	28
Gambar 4.9 Tokoh Anjing.....	28
Gambar 4.10 Referensi Tokoh Kelinci.....	28
Gambar 4.11 Tokoh Kelinci .....	29
Gambar 4.12 & 4.13 Referensi Tokoh Keluarga Beruang .....	29
Gambar 4.14 Tokoh Keluarga Beruang.....	29
Gambar 4.15 & 4.16 Referensi Tokoh <i>Black Birds</i> dan Sosok Burung yang Stress .....	30
Gambar 4.17 Tokoh Black Birds.....	30
Gambar 4.18 Referensi Tokoh Marvin.....	31
Gambar 4.19 Tokoh Marvin.....	31
Gambar 4.20 Contoh <i>Panelling</i> Dalam Astra .....	32
Gambar 4.21 Balon Kata Untuk Dialog Dari Telepon.....	32
Gambar 4.22 Balon Kata Untuk Dialog Biasa.....	32
Gambar 4.23 Balon Kata Untuk Dialog Dengan Suara Nyaring .....	33
Gambar 4.24 Balon Kata Untuk Dialog Dengan Suara Lirih .....	33
Gambar 4.25 Balon Kata Untuk Monolog .....	33
Gambar 4.26 Balon Kata Untuk Suara Isi Hati.....	33
Gambar 4.27 Balon Kata Untuk Suara Isi Hati.....	33

Gambar 4.28 & 4.29 Referensi Latar Pohon Sakral dan Hutan .....	34
Gambar 4.30 Latar Pohon Sakral dan Hutan .....	34
Gambar 4.31 Referensi Latar Jalan di Hutan .....	35
Gambar 4.32 Latar Jalan di Hutan .....	35
Gambar 4.33 Sampul Depan Novel Grafis .....	36
Gambar 4.34 Sampul Belakang Novel Grafis.....	36
Gambar 4.35 Halaman Pengenalan Karakter .....	37
Gambar 4.36 Halaman Judul Chapter Novel Grafis Astra.....	38
Gambar 4.37 Desain Novel Grafis Astra.....	39
Gambar 4.38 Desain Novel Grafis Astra.....	40
Gambar 4.39 Desain Novel Grafis Astra.....	41
Gambar 4.40 Desain Novel Grafis Astra.....	42
Gambar 4.41 Desain Novel Grafis Astra.....	43
Gambar 4.42 Desain Novel Grafis Astra.....	44
Gambar 4.43 Desain Novel Grafis Astra.....	45
Gambar 4.44 Desain Novel Grafis Astra.....	46
Gambar 4.45 Desain Novel Grafis Astra.....	47
Gambar 4.46 Halaman Judul Chapter Novel Grafis Astra.....	48
Gambar 4.47 Desain Novel Grafis Astra.....	49
Gambar 4.48 Desain Novel Grafis Astra.....	50
Gambar 4.49 Desain Novel Grafis Astra.....	51
Gambar 4.50 Desain Novel Grafis Astra.....	52
Gambar 4.51 Desain Novel Grafis Astra.....	53
Gambar 4.52 Desain Novel Grafis Astra.....	54
Gambar 4.53 Desain Novel Grafis Astra.....	55
Gambar 4.54 Halaman Judul Chapter Novel Grafis Astra.....	56
Gambar 4.55 Desain Novel Grafis Astra.....	57
Gambar 4.56 Desain Novel Grafis Astra.....	58
Gambar 4.57 Desain Novel Grafis Astra.....	59
Gambar 4.58 Desain Novel Grafis Astra.....	60
Gambar 4.59 Desain Novel Grafis Astra.....	61
Gambar 4.60 Desain Novel Grafis Astra.....	62

Gambar 4.61 Desain Novel Grafis Astra.....	63
Gambar 4.62 Desain Novel Grafis Astra.....	64
Gambar 4.63 Desain Novel Grafis Astra.....	65
Gambar 4.64 Desain Novel Grafis Astra.....	66
Gambar 4.65 Desain Novel Grafis Astra.....	67
Gambar 4.66 Halaman Judul Chapter Novel Grafis Astra.....	68
Gambar 4.67 Desain Novel Grafis Astra.....	69
Gambar 4.68 Desain Novel Grafis Astra.....	70
Gambar 4.69 Desain Novel Grafis Astra.....	71
Gambar 4.70 Desain Novel Grafis Astra.....	72
Gambar 4.71 Desain Novel Grafis Astra.....	73
Gambar 4.72 Desain Novel Grafis Astra.....	74
Gambar 4.73 Desain Novel Grafis Astra.....	75
Gambar 4.74 Desain Novel Grafis Astra.....	76
Gambar 4.75 Desain Novel Grafis Astra.....	77
Gambar 4.76 Desain Novel Grafis Astra.....	78
Gambar 4.77 Desain Novel Grafis Astra.....	79
Gambar 4.78 Desain Novel Grafis Astra.....	80
Gambar 4.79 Desain Novel Grafis Astra.....	81
Gambar 4.80 Desain Novel Grafis Astra.....	82
Gambar 4.81 Desain Sampul GSM.....	83
Gambar 4.82 Isi GSM .....	83
Gambar 4.83 Isi GSM .....	84
Gambar 4.84 Isi GSM .....	84
Gambar 4.85 Desain Poster Astra .....	85
Gambar 4.86 Desain Katalog Bagian Depan .....	85
Gambar 4.87 Desain Katalog Bagian Belakang.....	86



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Mayoritas gangguan mental yang umum dewasa ini disebabkan oleh stress, yaitu reaksi seseorang berupa tekanan mental ketika dihadapkan dengan situasi yang sulit. Stress merupakan respons natural yang dialami oleh semua orang karena merupakan bagian dari hasil evolusi manusia untuk bertahan hidup. Meskipun merupakan respons yang dimiliki semua orang, tidak semua orang mengatasi stress dengan sama (WHO, 2023).

Stress yang tidak dikelola dengan baik dapat menumpuk berlebihan, yang kemudian dapat mengakibatkan masalah mental lebih lanjut, seperti depresi, ansietas, dan *burnout*. Selain mengafeksi kondisi psikologis, stress juga dapat mengafeksi kondisi fisik dalam bentuk sakit kepala, kram, lelah, merusak pola tidur, peningkatan faktor gangguan jantung, dan lain sebagainya. Pada kemampuan kognitif, stress dapat menyebabkan kesulitan konsentrasi, gangguan ingatan, kesulitan membuat keputusan, dan lain sebagainya. Melihat hal tersebut, penting untuk manajemen stress dengan baik. Hal ini dapat dicapai dengan *coping mechanism* (Thriveworks, 2023).

*Coping mechanism* adalah strategi seseorang ketika dihadapkan dengan stress atau trauma untuk membantu mengelola emosi-emosinya yang menyakitkan. Setiap orang memiliki cara *coping* mereka sendiri, namun tidak jarang orang terjerumus kepada *maladaptive coping mechanism*, yaitu strategi meredam stress yang sering kali lebih terpaku kepada cara mengurangi gejala stress dalam jangka waktu yang pendek alih-alih mencari cara untuk menyelesaikan masalah untuk jangka panjang. *Coping mechanism* yang tidak sehat ini bisa saja terbentuk tanpa disadari. Prokrastinasi, *social withdrawal*, dan *self-harming* adalah beberapa contoh *coping mechanism* yang tidak sehat. (Thriveworks, 2022)

Seseorang dengan stress yang berat akan memiliki kecenderungan penurunan kemampuan kognitif, yang kemudian juga turut berpengaruh pada kemampuan membaca, maka mungkin akan sulit untuk menciptakan media

kreatif yang menarik minat membaca sasaran target, terutama mengingat topik yang diangkat bukanlah topik yang ringan. *Storytelling* yang disertai dengan visualisasi dirasa akan memudahkan seseorang untuk mencerna konten dengan lebih baik dan efektif (*healthline*, 2020).

Salah satu cara untuk memudahkan pembaca mencerna konten adalah melalui novel grafis, yang menggabungkan ilustrasi dan teks. Sudah terdapat bukti penelitian novel grafis dapat membantu pembaca usia remaja dalam pemahaman bacaan. Setyawan (dalam R. & Chandramohan, 2023) melakukan suatu asesmen untuk menilai pemahaman bacaan dengan media novel grafis pada siswa Sekolah Menengah Pertama. Siswa-siswa yang ia tes awalnya memiliki kemampuan yang rendah dalam memahami bacaan. Akan tetapi, penggunaan novel grafis ternyata dapat meningkatkan kemampuan pemahaman mereka secara signifikan (R. & Chandramohan, 2023).

Pentingnya dibuat perancangan ini dalam bentuk cerita fiksi adalah sebagai bentuk *escapism* sementara yang dapat membuat penderita stress lebih rileks saat membaca. Bahasa yang dipilih adalah Bahasa Inggris karena merupakan bahasa yang universal dengan ungkapan kata yang komunikatif sehingga dapat menjangkau pembaca dalam negara maupun mancanegara.

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana merancang novel grafis agar mudah dipahami oleh masyarakat berusia muda yang sedang mengalami stress.

## **C. Batasan Masalah**

1. Batasan masalah dalam perancangan ini adalah audiens ditujukan terutama kepada remaja dalam rentang usia 17-25 tahun.
2. *Coping mechanism* yang dibahas dalam perancangan ini adalah *problem-focused* dan *emotion-focused coping*, yang dilakukan secara sehat (adaptif) dan juga tidak sehat (maladaptif).

## **D. Tujuan Perancangan**

Perancangan ini bertujuan untuk merancang novel grafis yang mudah

dibaca untuk masyarakat usia muda yang sedang mengalami stress, dan untuk menimbulkan *awareness* kepada target audiens tentang jenis-jenis *coping mechanism*, baik yang sehat dan tidak sehat, entah sebagai refleksi diri maupun preventif terhadap kebiasaan *coping* yang selama ini dilakukan. Pada audiens yang memiliki *coping mechanism* maladaptif, diharapkan dapat mempersuasi audiens untuk mengubah *coping mechanism* menjadi adaptif. Meski begitu, perancangan ini tidak ditujukan sebagai buku panduan yang kemudian menggantikan pertolongan profesional.

## **E. Manfaat Perancangan**

### **1. Bagi Masyarakat**

Menambah media edukasi tentang *coping mechanism* terhadap stres untuk masyarakat muda.

### **2. Bagi Mahasiswa Desain Komunikasi Visual**

Menjadi bahan referensi bagi mahasiswa dalam perancangan topik psikologis menjadi sebuah novel grafis.

### **3. Bagi Dunia Literasi Indonesia**

Memperkaya koleksi bacaan novel grafis yang masih berkembang di Indonesia.

## **F. Metode**

### **1. Data Yang Dibutuhkan**

Data yang diperoleh dari berbagai sumber literatur berupa buku, jurnal, *website*, dan sumber literatur lainnya untuk memperkaya referensi verbal dan visual.

### **2. Metode Pengumpulan Data**

- a. Observasi mengenai topik *coping mechanism*.
- b. Studi Literatur yang mencakup sumber-sumber literatur tentang *coping mechanism*.

### **3. Metode Analisis Data**

Untuk menganalisis data, digunakan metode 5W+1H. *What*: apa yang menjadi pokok masalah dalam perancangan ini? *Who*: siapa

yang menjadi target audiens dalam perancangan ini? *Where*: di mana masalah ini terjadi? *Why*: kenapa masalah ini dapat terjadi? *How*: bagaimana solusi yang dapat dibuat untuk mengatasi masalah ini?

## **G. Definisi Operasional**

### **1. Stress**

Menurut *Canadian Red Cross* (2020), stress adalah reaksi pada perubahan atau pada situasi yang dianggap mengancam. Hal ini bisa saja dikaitkan dengan kejadian yang seharusnya positif (pernikahan, kelahiran, dsb.) atau bisa juga dikaitkan dengan kejadian yang negatif (masalah finansial, PHK, kematian orang terdekat, dsb.).

### **2. Stressor**

Menurut King (2017), *stressor* adalah penyebab stress. Semua orang memiliki respons yang hampir sama terhadap *stressor*, akan tetapi apakah seseorang memandang suatu kejadian sebagai *stressor* tergantung pada cara ia berpikir mengenai kejadian itu.

### **3. Coping**

Menurut King (2017), *coping* adalah mengelola keadaan yang menjadi beban, dapat berupa mencoba untuk menyelesaikan masalah atau berusaha mengurangi stres.

### **4. Problem-focused coping**

Menurut King (2017), *problem-focused coping* adalah pada menghadapi masalah secara langsung dan mencoba untuk menyelesaikan masalah tersebut.

### **5. Emotion-focused coping**

Menurut King (2017), *emotion-focused coping* adalah pengelolaan reaksi emosional terhadap masalah tanpa mencoba untuk menyelesaikannya. *Coping* dengan cara ini dapat berupa menghindari masalah, menyangkal masalah yang terjadi, menertawakan masalah, berdoa, menulis jurnal, mendengarkan

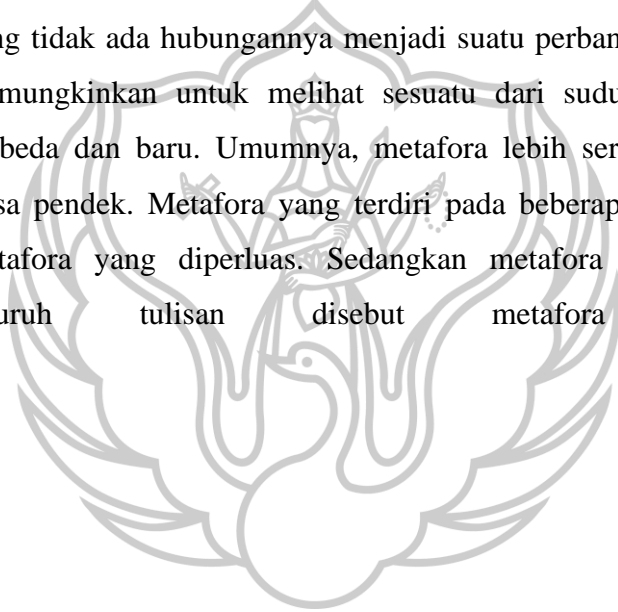
musik, dan lain sebagainya.

## **6. Novel Grafis**

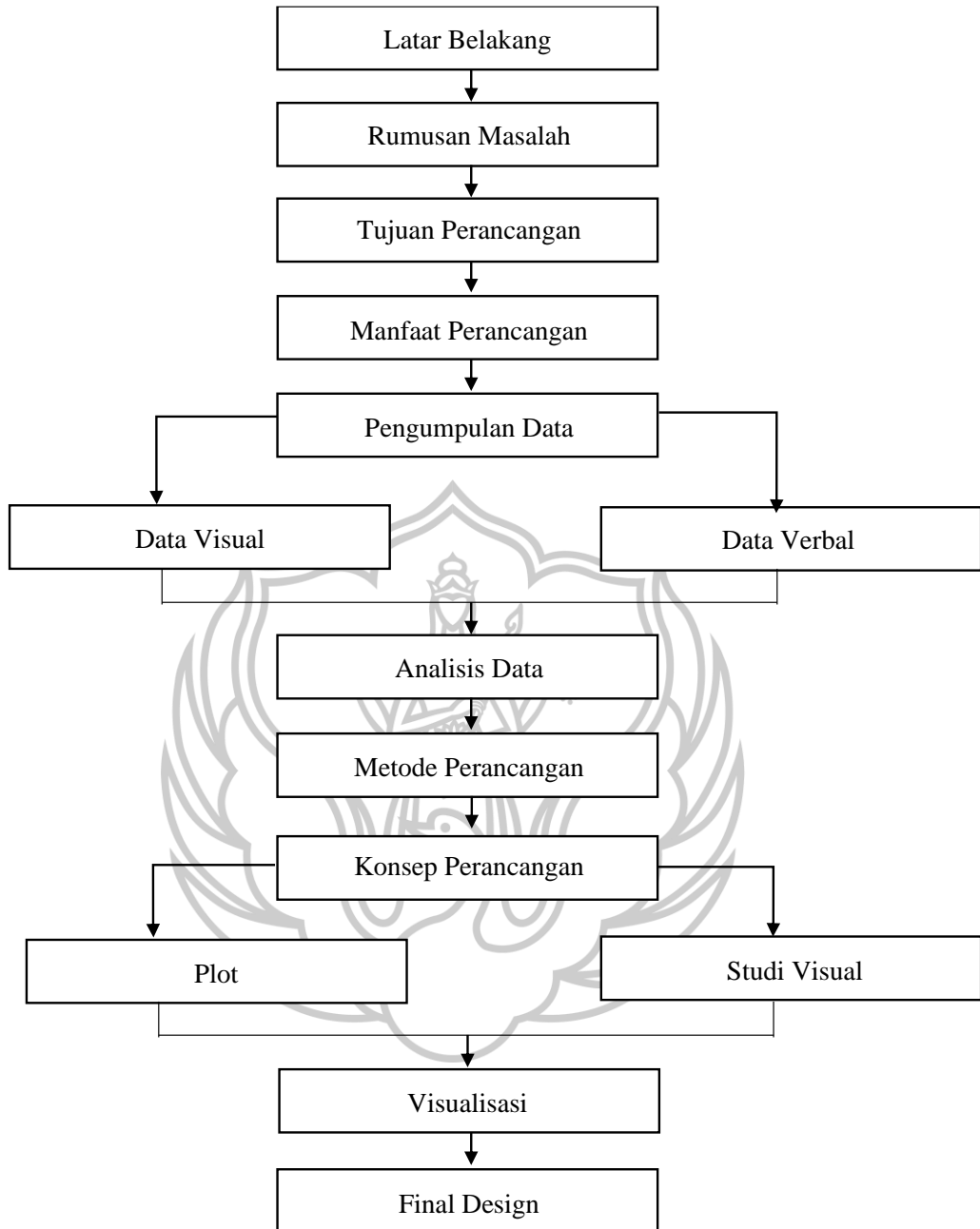
Menurut Tabachnick (2017), novel grafis secara teknis sama dengan komik tradisional, namun dengan konten yang lebih kompleks dan dalam. Pembacaan novel grafis lebih cepat dibandingkan prosa novel karena menggunakan gambar sekuensial, sehingga tidak diperlukan deskripsi panjang lebar tentang latar, fitur fisik dan gerak tubuh karakter.

## **7. Metafora**

Menurut Jensen (2019), metafora adalah perbandingan antara dua hal yang tidak berhubungan. Dengan membawa dua elemen yang tidak ada hubungannya menjadi suatu perbandingan, metafora memungkinkan untuk melihat sesuatu dari sudut pandang yang berbeda dan baru. Umumnya, metafora lebih sering terlihat pada frasa pendek. Metafora yang terdiri pada beberapa kalimat adalah metafora yang diperluas. Sedangkan metafora yang mencakup seluruh tulisan disebut metafora pengendali.



## H. Skematika Perancangan



**Gambar 1.1 Sistematika Perancangan**  
(Grafis: Jocelyn, 2023)