

Buku Edukatif Berbasis Ilustrasi sebagai Referensi Antisipasi *Overthink*

The Educational Book Based on Illustrations as a Reference for Anticipating Overthinking

Anni Paras Wati, Moch. Abdul Rohman*, Andreas Syah Pahlevi
Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia
*Penulis korespondensi, Surel: moch.abdul.fs@um.ac.id

Paper received: 01-02-2023; revised: 20-08-2023; accepted: 31-08-2023

Abstrak

Manusia tidak jauh dari aktivitas berpikir, karena pikiran merupakan anugerah dari yang maha kuasa. Seiring berjalannya waktu, cara berpikir manusia dari generasi ke generasi semakin maju. Ditambah dengan berkembangnya teknologi informasi menjadikan tuntutan tidak langsung kepada manusia untuk dapat menerima dan mengerti berbagai informasi dalam satu waktu. Hal ini menyebabkan menampung terlalu banyak informasi yang dapat menyebabkan kebingungan seperti pikiran berlebihan atau *overthink*. *Overthink* adalah istilah lain dari pikiran berlebihan. *Overthink* dialami oleh semua orang salah satunya mahasiswa DKV dengan pikiran berlebihan dengan konteks dalam DKV. Oleh karena itu perlunya kiat-kiat yang sedikitnya dapat membantu mereka dalam memilah pikiran ketika dihadapkan dengan pikiran berlebihan. Kiat-kiat ini dibungkus dalam bentuk buku ilustrasi yang dirancang menggunakan metode Bruce Archer dengan langkah-langkah *Programming*, Pengumpulan Data, Analisis dan Sintesis, *Development*, *Communication*. Menggunakan pendekatan kualitatif yang akan menghasilkan data deskriptif tertulis.

Kata kunci: buku edukatif; ilustrasi; overthink

Abstract

Humans are not far from the activity of thinking, because the mind is a gift from the Almighty. As time goes by, the way of thinking of humans from generation to generation is getting more advanced. Coupled with the development of information technology makes indirect demands on humans to be able to receive and understand various information at one time. This leads to holding too much information which can lead to confusion such as overthinking or overthinking. Overthink is another term for overthinking. Overthink is experienced by everyone, one of them is the Visual Communication Design student with excessive thoughts in the context of Visual Communication Design. Therefore, the need for tips that can at least help them in sorting out their thoughts when faced with excessive thoughts. These tips are packaged in the form of an illustrated book designed using the Bruce Archer method with the steps of Programming, Data Collection, Analysis and Synthesis, Development, Communication. Using a qualitative approach that will produce written descriptive data.

Keywords: educative book; illustration; overthink

1. Pendahuluan

Manusia merupakan makhluk yang paling sempurna di muka bumi ini, dimana mereka dikaruniai akal, pikiran, dan budi pekerti. Manusia dapat dan akan selalu berpikir selama mereka hidup. Dalam menjalani kehidupan di era modern, manusia semakin kesulitan untuk berpikir secara matang, karena di zaman ini pengetahuan dan hal-hal baru dapat muncul dalam waktu yang lebih cepat, inovasi semakin pesat berkembang dan segala hal lebih kompleks. Hal ini berpengaruh dalam cara berpikir manusia zaman sekarang. Berpikir merupakan perkembangan dari suatu ide atau konsep yang menghasilkan pemikiran baru yang keluar dari dalam diri manusia. Pemikiran baru tersebut dapat dijadikan sebagai suatu pengertian yang kemudian

dapat disimpan oleh manusia. Berpikir merupakan pekerjaan yang melibatkan kerja otak di mana ide dan konsep sewaktu-waktu dapat muncul dalam kondisi terdesak sekalipun. Oleh karena itu, tidak selamanya berpikir itu aktivitas yang berjalan hanya ketika seseorang menerima suatu informasi, tetapi bisa juga ketika manusia dihadapkan dengan masalah yang membutuhkan suatu penyelesaian masalah dari masalah tersebut (Sriwati, 2020). Sehingga dalam menjalani hidup sehari-hari, manusia dalam mengolah pikiran menjadi lebih cepat dan kritis lagi untuk menemukan apa tujuan hidup mereka, dan apa tujuan mereka dalam melakukan aktivitas sehari-hari tersebut. Manusia zaman sekarang harus bisa berpikir cepat agar tidak kalah dengan perkembangan zaman. Di zaman sekarang, kita dituntut untuk dapat berpikir kritis, adaptif, dan lebih peka dengan keanekaragaman yang terkadang kompleks.

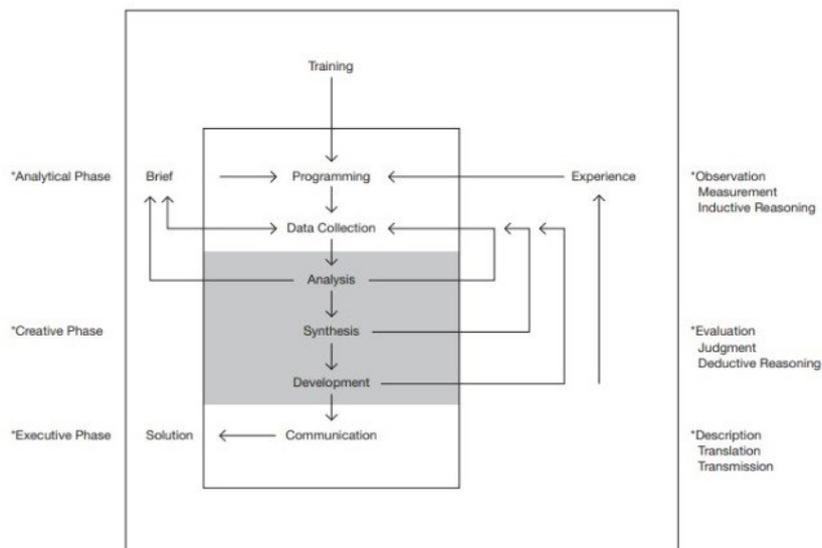
Dari semakin cepat dan banyaknya manusia dalam mengolah pikiran, hal ini dapat berdampak baik dan buruk bagi kehidupan manusia (Setiawan, 2018). Mereka dapat mengetahui berbagai informasi dalam satu waktu dengan begitu mereka juga memiliki pengetahuan yang luas dan memiliki banyak pandangan dalam berbagai hal (Jaenal Mustopa & Hidayat, 2020), dengan begitu mereka dapat terus beradaptasi dan hidup mengikuti zaman karena mereka bisa mengetahui dengan jelas apa yang mereka inginkan. Namun, dampak buruk terjadi ketika tidak bisa memilah dalam mencari dan mendapatkan informasi, sehingga mereka menampung terlalu banyak informasi yang dapat menyebabkan kebingungan yang pada akhirnya memikirkan itu secara berlebihan dan terjebak pada pemikiran yang belum tentu valid atau realistis. Istilah lain dari berpikir berlebihan yaitu *Overthink* (Sofia, Ramadhani, Putri, & Nor, 2020). Jika hal ini terjadi maka dapat mengganggu proses berpikir, produktivitas bahkan dapat mengganggu proses perkembangan diri. Banyak faktor yang dapat menimbulkan *overthinking*, dan pada umumnya hal ini terjadi ketika pikiran berusaha mempertimbangkan suatu keputusan, memprediksikan kemungkinan yang akan terjadi masa depan atau ketika pikiran berusaha memahami tindakan atau suatu keputusan orang lain. Ciri-ciri orang yang mengalami *overthinking* akan lebih hati-hati saat dihadapkan dengan perimbangan suatu keputusan (Widia, 2020), sehingga dapat menjadi sosok *problem solver* yang baik. Namun, *overthinking* juga dapat menghambat manusia itu sendiri untuk berpikir rasional (Ayatilah & Savira, 2021). *Overthink* merupakan istilah yang merujuk pada aktivitas berpikir secara berlebihan tentang sesuatu yang belum tentu realistis atau valid tanpa adanya usaha untuk mencari tahu akan kevalidan dari pikiran tersebut atau mencari jalan keluar (Kharisma, 2023). Pikiran berlebihan biasa dialami oleh para remaja awal hingga remaja akhir, dan biasanya akan semakin tidak terkendali pada fase remaja akhir. Memikirkan sesuatu secara berlebihan hanya akan menghabiskan energi, menghalangi manusia itu sendiri untuk bertindak bahkan sampai melumpuhkan kemampuan manusia dalam membuat keputusan dikarenakan semakin lama memikirkan sesuatu maka semakin terjebaknya pikiran akan hal tersebut yang kemudian membuat individu tidak dapat berpikir secara realistis. Dalam beberapa kasus *overthinking*, kesulitan dalam mencari solusi dapat dialami seseorang dikarenakan beberapa tidak dapat diselesaikan atau sudah berlalu (Dalimunthe, 2016).

Overthink juga dapat dialami oleh semua umur (Kamil, Zamzamy, Tranggono, & Claretta, 2023), namun paling sering terjadi dialami ketika menginjak fase remaja akhir seperti contohnya mahasiswa (Maulidyna, 2023). Mahasiswa merupakan individu yang sedang menjalankan proses pendidikan yang terdaftar pada salah satu bentuk perguruan tinggi. Mahasiswa DKV (Desain Komunikasi Visual) yang dimana pikiran berlebihan seputar bidang mereka seperti kebingungan memilih fokus bidang, kebingungan dalam mencari *style design*, bahkan kebingungan dalam mengatur waktu saat mengerjakan tugas atau proyek. Walaupun DKV merupakan bidang kreatif yang banyak dikatakan menggunakan otak kanan, sebenarnya tidak pula

begitu. Dalam penggalan buku karangan Sumbo Tinarbuko (Tinarbuko, 2015) Orang-orang yang biasanya berpikir secara konvergen dan divergen akan menghasilkan pemikiran yang kreatif dan inovatif. Dari hasil penggabungan 2 pikiran tersebut akan menghasilkan berbagai imajinasi dan fantasi yang dapat melahirkan suatu ide atau konsep pada karya desain komunikasi visual. Dimana dapat disimpulkan bahwa proses berpikir dalam dunia DKV seimbang antara analitis dan kreatif, analitis (Wibawa et al., 2021) untuk menganalisa masalah atau problem yang kemudian jalan keluar atau solve nya dapat diatasi melalui komunikasi dan visual, dimana ini menggunakan otak kiri untuk berpikir kreatif dan inovatif, karya yang dihasilkan memiliki nilai fungsi dan estetika yang dapat dinikmati dan digunakan. Oleh karena itu, dengan perancangan ini akan menghasilkan buku digital berbasis ilustrasi. Mahasiswa merupakan individu yang sedang menjalankan proses pendidikan yang terdaftar pada salah satu bentuk perguruan tinggi. Buku ini berisikan kiat-kiat motivasi bersifat realistik yang sedikitnya dapat mengatasi pikiran mereka dan memberi arahan kepada mereka ketika mulai mengalami kebingungan yang sampai menimbulkan *overthinking*. Kiat-kiat dibungkus ke dalam buku ilustrasi agar lebih menarik dan tidak membosankan ketika dibaca.

2. Metode

Dalam perancangan buku digital *Hi and Bye* (Wardhan & Rizkiantono, 2017) sebagai buku edukatif referensi antisipasi *overthinking* yang ditujukan untuk subjek utama yaitu mahasiswa DKV, menggunakan metode perancangan Bruce Archer (Linden, Lacerda, & Aguiar, 2018) dengan pendekatan kualitatif yang akan menghasilkan data deskriptif tertulis atau lisan tentang orang-orang, dan perilaku yang dapat diamati (Habsy, 2017). Proses pencarian data menggunakan data primer berupa wawancara kepada Ahli Bidang Psikologi, Desainer Senior, serta beberapa mahasiswa DKV semester akhir. Setelah data didapat, kemudian dilakukan analisis dan identifikasi yang kemudian akan dilakukan pengelompokkan sesuai dengan kategori pembahasan dan informasi yang akan disampaikan bersama dengan elemen pada perancangan ini.



Gambar 1. Alur perancangan Bruce Archer

Berikut sistematika perancangan Bruce Archer yang akan digunakan dalam perancangan yaitu *progamming*, pengumpulan data, analisis, sintesis, pengembangan, dan komunikasi sebagaimana diuraikan pada paragraf berikut.

Programming merupakan tahap awal dari metode perancangan dengan menentukan latar belakang serta menjelaskan tujuan dan batasan dalam melakukan perancangan. Kemudian dirancang langkah apa saja yang akan dilakukan dalam proses menggali data-data yang dibutuhkan untuk perancangan buku ilustrasi.

Proses pengumpulan data terkait objek penelitian menggunakan pendekatan kualitatif yang pencarian data dilakukan dengan cara wawancara dan sumber-sumber tertulis yang valid. Metode wawancara merupakan metode dalam mencari data atau informasi atau keterangan dengan cara tanya jawab untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Rosaliza, 2015). Wawancara dapat dilakukan secara kelompok atau individu, dan juga dapat dilakukan dengan pedoman ataupun tanpa pedoman. Wawancara dilakukan dengan yang ahli dalam bidang desain komunikasi visual untuk mencari lebih dalam lagi mengenai pengalaman-pengalaman pikiran berlebihan yang kemungkinan para ahli bidang ini sudah pernah mengalami dan mengerti cara mengatasi hal tersebut. Dengan sumber-sumber tertulis yang valid dicari data lebih lanjut untuk melengkapi data-data yang sudah terkumpul.

Setelah semua terkumpul, data-data diklasifikasi sesuai yang dibutuhkan dalam perancangan. Metode wawancara dilakukan secara offline dan online dengan dua narasumber yang dibutuhkan sesuai kebutuhan, yaitu narasumber dari desainer senior dari Studio Akroma, kemudian narasumber lain dari bidang ahli Psikologi yaitu Dosen Psikologi UM. Wawancara disini menjadi penguat data paling utama dalam perancangan.

Setelah melakukan pengumpulan data, maka tahap selanjutnya yaitu menganalisis data-data yang sudah didapatkan yang kemudian data tersebut dipilah kembali sesuai dengan kebutuhan perancangan dan yang berkesinambungan dengan konsep atau ide perancangan dengan mempertimbangkan struktur proses perancangan hingga penentuan pemecahan masalah.

Pada tahap sintesis, semua data yang sudah dipilah untuk kebutuhan perancangan kemudian disesuaikan dengan kategori yang ditata dalam perancangan buku ilustrasi beserta solusi-solusinya. Semua hal tersebut harus disesuaikan kembali dengan latar belakang dan konsep perancangan dan ditentukan juga target audience. Disini mendapatkan konsep garis besar isi dan visual sebelum direalisasikan.

Setelah semua data dikategorikan sesuai struktur perancangan dan menghasilkan konsep garis besar dari isi buku. Pada tahap mulai merancang konsep isi dan visual dengan menghasilkan sketsa-sketsa layout, thumbnail dan sketsa ilustrasi yang kemudian semua digabungkan sesuai kategori struktur perancangan. Hasil sintesa untuk isi buku mulai ditempatkan sesuai kategori dan aset-aset yang sudah ditentukan.

Tahap akhir yaitu membuat grafis dari hasil tahap sebelumnya dengan proses digital hingga menjadi final design sebelum proses produksi. Yang kemudian final design diserahkan kepada dosen pembimbing sebagai acuan evaluasi.

3. Hasil dan Pembahasan

Wawancara dilakukan sebanyak dua kali dengan narasumber yang berbeda. Wawancara yang dilakukan *Creative Director* dari Akroma Studio yang dilakukan secara online via WhatsApp. Pertanyaan ditanyakan kurang lebih mengenai review tentang DKV, *Overthinking* dalam DKV, dan manajemen waktu dalam DKV merupakan bidang perancangan yang mengedepankan pada nilai fungsi. Semua mahasiswa pasti mengalami kendala selama perkuliahan termasuk narasumber juga memiliki kendala keterbatasan *device* dan pengetahuan tentang DKV itu sendiri. Kendala ini juga dapat menyebabkan seseorang mengalami *overthinking* oleh karena itu menurut narasumber cara mengatasi *overthinking* adalah *stop thinking and do something* yaitu berhenti hanya berpikir dan lakukan sesuatu untuk mengalihkan atau mencari jalan keluar. Menurut narasumber, mahasiswa DKV yang terjebak dalam *overthinking* berkepanjangan sampai menghambat diri itu karena mereka tidak mau berusaha mencoba sesuatu. Kemudian *overthinking* memiliki manfaat di salah satu kasus *overthinking* yang memicu pengecekan suatu pekerjaan agar tidak ada yang salah. *Overthinking* juga merugikan ketika membuat suatu pekerjaan menjadi lebih terhambat atau sampai merugikan orang lain atau *client*. Mengenai manajemen waktu, menurut narasumber semua bidang relate dengan manajemen waktu, oleh karena itu cara Narasumber memajemen waktu yaitu dengan membuat timeline dalam setiap pekerjaan. Menurut Narasumber, karakter yang harus dimiliki mahasiswa DKV selama masa perkuliahan adalah selalu menjadi gelas kosong dalam kelas perkuliahan. Sebagai mahasiswa memiliki kewajiban yaitu belajar, sisanya tetap menjadi diri sendiri.

Wawancara kedua dilakukan pada tanggal 26 Oktober 2021 bersama narasumber ahli psikologi sekaligus dosen Universitas Negeri Malang di Gedung B14 Pascasarjana. Pada wawancara tersebut menghasilkan data mengenai definisi *overthinking* dan cara meminimalisir *overthinking* tersebut. Narasumber masih belum menemukan hasil laporan penelitian yang mengangkat tentang variabel *overthinking*, namun pasti ada terminologi variabel yang lebih mewakili *overthinking* secara ilmiah. Setelah mencoba mencari menggunakan data sekunder yaitu sumber bacaan, akhirnya ditemukannya istilah *Catastrophize*. *Catastrophizing* didefinisikan sebagai “an exaggerated negatif mental set brought to bear during actual or anticipated painful experience” (Eccleston, Fisher, Vervoort, & Crombez, 2012). Sehingga dapat dikatakan bahwa *catastrophizing* merupakan aktivitas yang melibatkan pekerjaan otak dan pikiran dalam memikirkan suatu peristiwa yang kemungkinan akan terjadi ke arah yang negatif sebagai bentuk antisipasi terhadap hal-hal yang buruk akan terjadi. *Catastrhopizing* terdapat tiga dimensi yaitu *Rumination* (Perenungan), *Magnification* (Membesar-besarkan), dan *Helplessness* (Ketidakberdayaan) (Delgado-Gallén et al., 2023). Setelah melakukan pencocokkan data, *overthinking* memiliki kesamaan dengan *Catastrophizing* pada dimensi *Rumination* dan *Magnification* (Baxter, Hoch, Reid, Scott, & Gross, 2022). Proses ruminasi melibatkan tiga tahapan, pertama, individu akan memikirkan masa lalu yang menyakitkan terus-menerus, kedua, ruminasi dapat menghalangi individu tersebut untuk dapat memecahkan masalah secara efektif, dan ketiga, akhirnya individu memiliki pikiran yang pesimis hingga depresi yang dimana menempatkan posisi individu kondisi tidak berdaya. Dalam kasus ini, ada kecemasan yang berlebihan. Dimana seseorang memikirkan sebuah hal negatif secara berlebihan bahkan melakukan prediksi tentang hal negatif, hal tersebut dilakukan secara berulang bahkan sampai tidak dapat menghentikan pemikiran tersebut sampai akhirnya merasakan tidak berdaya dan tidak mampu mengatasi hal tersebut, hal ini lah yang dapat mempengaruhi perkembangan manusia itu sendiri.

Oleh karena itu hal ini dapat ditangani diawal sebelum berdampak lebih jauh lagi kedepannya. Dari hasil wawancara menurut narasumber, penanganan *overthinking* kurang lebih sama seperti stres yaitu menggunakan *Coping Mechanism* dimana setiap orang memiliki cara pendekatan masing-masing. Ada dua tipe pendekatan yaitu *problem focused* atau *emotion focused*. *Coping* merupakan suatu aktivitas yang tidak terlihat dan biasanya dilakukan oleh individu untuk bertahan dan melawan kondisi psikologis yang menegangkan. Tujuan *coping* sendiri untuk menetralsisir atau mengurangi ketegangan psikologis yang sedang dihadapi oleh individu dengan pendekatan yang berbeda pada tiap individu. *Problem focused coping* merupakan strategi koping yang efektif dan tepat, yaitu dengan menyelesaikan secara langsung masalah-masalah yang ada serta tidak menghindari masalah (Andrews, 2008). *Problem focused* pendekatan yang fokus pada jalan keluar dari *overthinking* tersebut, dimana pendekatan ini bisa dengan mencari akar masalah apa yang menyebabkan *overthinking* itu terjadi, kemudian apa yang harus dilakukan agar hal tersebut berhenti. Sedangkan *emotion focused coping* merupakan bentuk cara atau strategi untuk menetralsisir atau mengurangi ketegangan psikologis pada individu dengan pendekatan emosi atau perasaan yang diutamakan terlebih dahulu yang kemudian disusul dengan *problem focused* atau hanya berputar pada menyelesaikan emosi saja. Jadi, ini merupakan pendekatan yang fokus dengan penyelesaian emosi yang dirasakan ketika *overthinking* sedang berlangsung. Terdapat beberapa cara individu dalam mengendalikan respon-respon emosional yang muncul dengan cara seperti mencari dukungan emosional dari keluarga, sahabat, atau teman dan bisa juga dengan melakukan aktivitas yang disukai seperti hobi atau kegiatan yang dapat menetralsisir perasaan negatif menjadi lebih tenang dan positif. Biasanya tipe orang yang seperti ini akan lebih dulu menyelesaikan emosi mereka terlebih dahulu dengan cara melakukan hal yang membuat mereka tenang ataupun senang hingga melupakan *overthinking* yang sedang mereka pikirkan. Namun, tipe ini juga bisa berpotensi terjebak dalam penyelesaian emosi saja tanpa adanya jalan keluar yang harus dilakukan untuk mengatasi *overthinking*. Namun, *overthinking* merupakan masalah pikiran yang bahkan sebenarnya belum pasti terjadi, akan lebih efisien jika pendekatan yang dilakukan yaitu *problem focused*.

Aspek psikologis tidak dapat dipisahkan antara psikis dan biologis seseorang, oleh karena itu makan yang sehat dan istirahat yang cukup sangat berpengaruh dengan kesehatan badan dan mental seseorang. Kekurangan oksigen dalam darah pun juga berpengaruh dengan kesadaran dan kualitas berpikir seseorang. Oleh karena itu didalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat. Selain itu, *overthinking* memiliki dampak positif yang dimana membuat seseorang menjadi lebih kritis dan siap menghadapi sesuatu di depan karena sudah mempersiapkan diri sebelumnya dengan memikirkan hal-hal yang akan terjadi kedepannya.

3.1. Proses Perancangan Buku “Hi and Bye”

Dalam perancangan buku ini melibatkan perancangan isi buku yang sudah dirancang berdasarkan data-data yang dibutuhkan dari wawancara hingga bahan bacaan yang sesuai dengan informasi yang dibutuhkan. Setelah rancangan isi buku sudah selesai, selanjutnya akan ada beberapa tahap proses perancangan visual untuk *cover* dan *layout* buku. Alat yang digunakan selama proses perancangan ini yaitu aplikasi Medibang yang digunakan untuk membuat ilustrasi dan aplikasi Corel Draw yang digunakan sebagai *finishing* edit *layout* halaman. Tahap ini mulai dari proses mencari *style* ilustrasi, sketsa ilustrasi, hingga *layout* dan *finishing*. Referensi *style* ilustrasi yang akan digunakan sebagai patokan *style* ilustrasi

merupakan karya komik dari Webtoon yang berjudul “The Little Trashmaid” (kiri) dan ilustrasi dari ilustrator yang bernama Guillaume Singelin (kanan).



Gambar 2. Referensi style ilustrasi

Setelah *style* ilustrasi sudah ditentukan, kemudian penentuan warna yang akan digunakan untuk buku rancangan. Dalam buku ini akan menggunakan tiga warna utama yaitu, Biru, Krem, dan Hijau. Dalam buku ini akan dibuatnya 1 karakter yang akan menjadi karakter untuk menemani para pembaca selama membaca buku sampai selesai. Oleh karena itu akan dibuatkan desain karakter terlebih dahulu dengan proses mulai dari *rough sketch*, *line art*, *coloring* dan penambahan detail seperti *shading* sederhana.



Gambar 3. Proses perancangan desain karakter

Setelah desain karakter telah selesai, maka tahap selanjutnya membuat membuat desain kasaran untuk sampul buku dan *layout* halaman buku. Karena konsep *style* ilustrasi dan warna sudah ditentukan, maka tinggal membuat desain ilustrasi lanjutan dari *style* tersebut. Tujuan dari digunakannya *style* ini, karena diharapkan dapat memberi nuansa tenang dan menyenangkan selama proses pembacaan. Warna biru merupakan warna yang dipercaya dapat memberi efek ketenangan bagi siapapun yang melihat. Oleh karena itu, buku ini memiliki tone yang dominan yaitu Biru. Kemudian pemilihan font untuk digunakan dalam buku ini menggunakan tiga jenis font yaitu *Good Mood*, *DK Smiling Cat*, dan *Lemonism Demo*. Berikut penampilan *font*-*font* yang digunakan dan proses desain sampul.

GOOD MOOD LEMONISM DEMO dk smiling cat

Gambar 4. Font-font untuk perancangan buku

Font di atas merupakan font-font yang cocok untuk konsep buku dan konsep desain ilustrasi yang akan digunakan untuk rancangan buku ini. Font-font diseleksi berawal dari 10 font yang kemudian dicoba satu-persatu hingga akhirnya tiga font tersebut ditentukan.



Gambar 5. Proses perancangan cover buku depan

Proses desain cover sesuai urutan mulai dari *rough sketch* atau sketsa kasaran sebagai konsep awal yang dapat dilanjutkan menjadi sketsa atau konsep bisa diubah pada tahap ini. Kemudian jika konsep pada *rough sketch* sudah jadi, maka tahap selanjutnya adalah pembuatan sketsa, yang dimana sketsa bisa langsung diloncat langsung membuat *line art* yang lebih jelas. Setelah itu menentukan warna dasar atau *coloring* mulai dari *background* hingga penentuan warna pada tiap objek yang ada di gambar tersebut. Setelah warna dasar sudah diaplikasikan kemudian menambahkan detail seperti efek shading, bayangan, efek cahaya pada bagian-bagian yang diperlukan. Langkah terakhir sebagai *finishing* yaitu memasukkan tulisan yang sudah dirancang sebelumnya yang sudah ditentukan untuk cover buku menggunakan aplikasi Corel Draw.



Gambar 6. Proses perancangan cover belakang buku

Pada tahap perancangan cover belakang buku, kurang lebih sama dengan perancangan cover depan, hanya saja pada cover belakang hanya menggunakan sedikit unsur ilustrasi, yaitu pembuatan pose karakter yang akan dipasang kecil di bagian tengah atas cover. Sisanya desain diedit menggunakan aplikasi Corel Draw mulai dari membuat basic shape, kemudian efek transparansi hingga memasang isi yang sudah ditentukan untuk cover belakang.



Gambar 7. Proses perancangan layout daftar isi

Diatas merupakan salah satu hasil rancangan salah satu halaman dengan proses perancangan desain yang juga kurang lebih sama seperti rancangan cover buku belakang.

4. Simpulan

Dari proses awal pembuatan konsep hingga perancangan proses desain buku menghasilkan E-book ilustrasi hiburan sekaligus kiat-kiat tentang *overthinking* dan permasalahan anak DKV yang berjudul “Hi and Bye Little Overthink” dengan ilustrasi dan layout yang dapat membuat para pembaca membaca dengan santai. Ditambah karakter yang dirancang untuk menemani para pembaca di setiap halamannya. Target utama buku ini adalah mahasiswa DKV tapi tetap dapat dinikmati semua orang, karena pembahasan tentang topik yang diangkat pada buku ini lebih fokus ke *overthinking* yang terjadi pada mahasiswa DKV, namun Proses mengatasi *overthinking* tidak spesifik untuk mahasiswa DKV yang mana dapat dilakukan oleh semua orang. Oleh karena itu, diharapkan buku ini dapat dinikmati dan bermanfaat oleh mahasiswa DKV dan semua orang yang membaca. Tujuan buku ini sendiri untuk meminimalisir *overthinking* yang dimana *overthinking* dapat diatasi dengan beberapa cara seperti terdapat dalam buku ini.

Daftar Rujukan

Ayatilah, S., & Savira, S. (2021). Self-Compassion pada Perempuan yang Pernah Menjadi Korban Bullying: Studi Kasus. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8, 212–226.

- Baxter, N. A., Hoch, C. P., Reid, J. J., Scott, D. J., & Gross, C. E. (2022). Use of the Pain Catastrophizing Scale to Predict Other Patient-Reported Outcome Measures Among Plantar Fasciitis and Chronic Ankle Instability Patients. *Foot & Ankle Orthopaedics*, 7(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/2473011421S00578>
- Dalimunthe, S. F. (2016). Manajemen Konflik dalam Organisasi. *Jurnal Bahas Unimed*, 27(1).
- Delgado-Gallén, S., Soler, M. D., Cabello-Toscano, M., Abellana-Pérez, K., Solana-Sánchez, J., España-Irla, G., ... Cattaneo, G. (2023). Brain system segregation and pain catastrophizing in chronic pain progression. *Frontiers in Neuroscience*. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fnins.2023.1148176>
- Eccleston, C., Fisher, E. A., Vervoort, T., & Crombez, G. (2012). Worry and catastrophizing about pain in youth: A reappraisal. *PAIN@*, 153(8), 1560–1562. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.pain.2012.02.039>
- Habsy, B. A. (2017). Seni Memahami Penelitian Kualitatif dalam Bimbingan dan Konseling: Studi Literatur. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 90. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.56>
- Jaenal Mustopa, A. J. M., & Hidayat, D. (2020). Pengalaman Mahasiswa Saat Kelas Online Menggunakan Aplikasi Zoom Cloud Meeting Selama Covid-19. *Jurnal Digital Media Dan Relationship*, 2(2), 75–84. <https://doi.org/10.51977/jdigital.v2i2.372>
- Kamil, M. S., Zamzamy, A., Tranggono, D., & Claretta, D. (2023). Penerimaan Generasi Z Surabaya pada karakteristik Generasi Z dalam Iklan Gojek “Solusi Masalah Overthinking Pilih Makanan, Ada Di Video Ini!” *LINIMASA: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 6(2), 235–260.
- Kharisma, R. (2023). *Studi Fenomenologi dalam Menghadapi Quarter-life crisis pada Fresh Graduate Psikologi Universitas Jambi* (Universitas Jambi). Universitas Jambi. Retrieved from <https://repository.unja.ac.id/56218/>
- Linden, J. C. de S. van der, Lacerda, A. P. de, & Aguiar, J. P. O. de. (2018). *Evolusi Metode-Metode Desain (Terjemahan)*. Retrieved from [https://eprints.itenas.ac.id/170/1/Terjemahan The Evolution of Design Method.pdf](https://eprints.itenas.ac.id/170/1/Terjemahan%20The%20Evolution%20of%20Design%20Method.pdf)
- Maulidyna, Y. (2023). Internalisasi Nilai Khauf dan Raja’ dalam mengendalikan Overthinking untuk mencegah Meaningless pada Mahasiswa Akibat Pandemi Covid-19. *Gunung Djati Convference Series*, 23, 854–874.
- Rosaliza, M. (2015). Wawancara: Sebuah Interaksi Komunikasi dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Ilmu Budaya*, 11(2), 71–79. <https://doi.org/10.31849/jib.v11i2.1099>
- Setiawan, D. (2018). Dampak Perkembangan Teknologi Informasi dan Komunikasi Terhadap Budaya. *JURNAL SIMBOLIKA: Research and Learning in Communication Study*, 4(1), 62. <https://doi.org/10.31289/simbollika.v4i1.1474>
- Sofia, L., Ramadhani, A., Putri, E. T., & Nor, A. (2020). Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 2(2), 118. <https://doi.org/10.30872/plakat.v2i2.4969>
- Sriwati, A. R. (2020). Hubungan antara Tingkat Stres dengan Dismenore Primer pada Mahasiswi Tahun Pertama Program Studi Kedokteran Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1(2), 63–67. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v1i2.38>
- Tinarbuko, S. (2015). *DEKAVE: Desain Komunkiasi Visual Penanda Zaman Masyarakat Global* (Vol. 8). Yogyakarta: CAPS.
- Wardhan, N. K. S., & Rizkiantono, R. E. (2017). Perancangan Buku Digital Interaktif sebagai Media Penunjang Pendidikan Multikultural untuk Anak-Anak Usia 7-10 Tahun. *Jurnal Desain Idea: Jurnal Desain Produk Industri Institut Teknologi Sepuluh Nopember Surabaya*, 16(2), 17. https://doi.org/10.12962/iptek_desain.v16i2.3589
- Wibawa, A. P., Bangsa, P. G., Wahyuni, M., Karnadi, H., Hadi, U., Widyo Harsanto, P., ... Setya Darmawan, Y. (2021). Prosiding Seminar Nasional Desain Komunikasi Visual: Multi Peran Desain Komunikasi Visual dalam Perkembangan Disiplin Ilmu dan Teknologi. In D. T. Aji, K. Primayudi, & A. A. Suwasono (Eds.), *Multi Peran Desain Komunikasi Visual dalam Perkembangan Disiplin Ilmu dan Teknologi*. Yogyakarta: BP ISI Yogyakarta. Retrieved from <http://lib.isi.ac.id>
- Widia, R. (2020). *You Are Overthinking!: Pada Dasarnya, Semua Akan Baik-baik Saja*. Anak Hebat Indonesia.