

**PERANCANGAN MEDIA INFORMASI METODE *SELF-CARE* SEBAGAI UPAYA
MEMBANTU MENJAGA KESEHATAN FISIK DAN MENTAL
MAHASISWA DI BANDUNG
*DESIGN OF INFORMATION MEDIA SELF-CARE METHOD AS AN EFFORD TO HELP
KEEP PHYSICAL HEALTH AND MENTAL
COLLEGE STUDENTS IN BANDUNG***

Anisatul Qolbiyah¹, Diani Apsari, S.Ds., M.Ds.², Taufiq Wahab, S.Sn., M.Sn.³

Prodi S1 Desain Komunikasi Visual, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl Telekomunikasi No. 01
Terusan Buah Batu, Bandung, Indonesia

**anisatulqolbiyah@student.telkomuniversity.ac.id, dianiapsari@telkomuniversity.ac,
taufiqwahab@telkomuniversity.ac**

Abstrak

Perancangan ini dilatar belakangi oleh fenomena masyarakat Indonesia yang mempunyai persepsi bahwa sehat terlihat dari segi fisik. Padahal sehat adalah keadaan seseorang yang sempurna baik fisik, mental maupun sosialnya. Permasalahan penelitian ini yaitu, (1) bagaimana cara menginformasikan kepada mahasiswa mengenai pentingnya perawatan dan perhatian untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, (2) bagaimana merancang media informasi metode *self-care* sebagai upaya membantu menjaga kesehatan fisik dan mental mahasiswa di Bandung ?. Tujuan dari penelitian ini yaitu, (1) untuk menginformasikan kepada mahasiswa mengenai pentingnya perawatan dan perhatian untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, (2) merancang media informasi metode *self-care* sebagai upaya membantu menjaga kesehatan fisik dan mental pada mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah, studi pustaka yang bersumber dari beberapa *textbook*, jurnal dan internet, wawancara terstruktur dan pengisian kuesioner. Serta menggunakan metode analisis data matrik dan SWOT. Hasil Perancangan media informasi ini berupa buku. Konsep pesan pada buku ini untuk memberikan informasi mengenai metode perawatan diri sendiri yang disampaikan dalam bentuk konten infografis dengan menggunakan gaya ilustrasi semirealis. Manfaat dari perancangan ini, agar dapat membantu menyampaikan informasi yang efektif, sehingga tidak ada lagi mahasiswa yang mengalami permasalahan kesehatan fisik dan mental.

Kata kunci : Media informasi, Buku, *Self-care*, Kesehatan fisik dan mental, Mahasiswa

Abstract

This design is backed by the phenomenon of Indonesian people who have the perception that health is seen physically. Though healthy is a state of a person who is perfect physically, mentally and socially. The problems of this study are, (1) how to inform students about the importance of care and attention to maintaining physical and mental health, (2) how to design self-care information media methods as an effort to help maintain physical and mental health of students in Bandung? The purpose of this study are, (1) to inform students about the importance of care and attention to maintaining physical and mental health, (2) designing information media methods of self-care as an effort to help maintain physical and mental health of students. The research method used is, literature study sourced from several textbooks, journals and the internet, structured interviews and questionnaires. And using the method of data analysis and matrix SWOT. The results of this information media design are in the form of books. The concept of the message in this book is to provide information about self-care methods delivered in the form of infographic content using semirealis illustration style. The benefits of this design, in order to help convey information effectively, so that no more students experience physical and mental health problems.

Keywords: Information media, Books, Self-care, Physical and mental health, Students

I. Pendahuluan

1.1 Latar Belakang Masalah

Sebagian besar masyarakat mempunyai persepsi bahwa sehat terlihat dari segi fisik. Padahal sehat juga mengenai mental. Di Indonesia kesehatan mental dianggap sebagai hal yang sepele ketimbang kesehatan fisik. Sehat

menurut konsep World Health Organization (WHO), menjelaskan bahwa sehat bukan hanya baik secara fisik, melainkan sehat yaitu keadaan seseorang yang sempurna baik fisik, mental maupun sosialnya. Agar tubuh benar-benar sehat maka harus menjaga kesehatan fisik dan mental sekaligus, karena kedua kesehatan tersebut saling berkaitan. Masalah kesehatan mental disebabkan dari kesehatan fisik yang kurang baik yang bisa mengakibatkan stres, dan jika terus diabaikan akan berdampak pada depresi, gangguan jiwa, sakit perut, insomnia, tekanan darah tinggi hingga berakibat pada stroke. Dikutip dari Blog Kompasiana menjelaskan bahwasannya "Survei Global Health Data Exchange pada tahun 2017, Indonesia merupakan negara yang memiliki penderita gangguan jiwa paling tinggi di Asia Tenggara. Berdasarkan artikel tersebut 27,3 juta orang mengalami gangguan kesehatan jiwa"

Banyak mahasiswa yang terhanyut dengan kejenuhannya atau rasa stres tanpa adanya pencegahan dari diri sendiri. Mencegah dari pada mengobati hanya akan menjadi sebuah kata tanpa adanya tindakan, maka dari itu metode *self-care* atau perawatan diri sendiri menjadi langkah awal tindakan untuk mencegah permasalahan kesehatan fisik dan mental. Metode *self-care* mengajarkan kita untuk menghabiskan waktu menemukan apa yang membuat diri kita merasa bahagia dan menjadikan diri lebih baik, artinya kita harus menjadi pahlawan untuk diri kita sendiri bukan menjadi korban. Apabila kita mempunyai mental yang sehat, begitu juga fisik kita akan merasa sehat dan bugar.

Maka dari itu penulis merancang media informasi metode *self-care* sebagai upaya mengajak para mahasiswa untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Selain itu pada perancangan ini sebagai upaya mengajak mahasiswa untuk melakukan *self-care habit* dalam kesehariannya sebagai mahasiswa, dari mulai hal-hal kecil yang sering ditinggalkan para mahasiswa, misalnya seperti olahraga atau mengatur aktifitas pagi yang sehat. Pada perancangan media ini terdapat beberapa tips dan pengetahuan mengenai cara mengelola stres dan kecemasan yang biasanya dialami mahasiswa. Selain itu juga memberikan tips latihan untuk memfokuskan pikiran dan beberapa metode untuk merawat tubuh yang disampaikan dalam bentuk konten infografis. Sehingga informasi yang diberikan secara efektif dapat bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental pada mahasiswa khususnya di Bandung.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat disimpulkan permasalahan sebagai berikut: Bagaimana cara menginformasikan kepada mahasiswa mengenai pentingnya perawatan dan perhatian untuk menjaga kesehatan fisik dan mental ? dan bagaimana merancang media informasi metode *self-care* sebagai upaya membantu menjaga kesehatan fisik dan mental mahasiswa di Bandung ?.

1.3 Tujuan

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat disimpulkan permasalahan sebagai berikut: Menginformasikan kepada mahasiswa mengenai pentingnya perawatan dan perhatian untuk menjaga kesehatan fisik dan mental ? dan merancang media informasi metode *self-care* sebagai upaya membantu menjaga kesehatan fisik dan mental mahasiswa di Bandung ?.

1.4 Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif adalah kegiatan untuk mengumpulkan data berupa kata ataupun angka sehingga dapat membantu proses penelitian. Studinya dapat berupa interpretasi fenomena, analisis maupun deskripsi cerita terperinci. Dalam penelitian ini penulis pengumpulan data melalui wawancara, kuesioner dan studi pustaka. Wawancara dilakukan kepada Ibu Endang Pregiwatiningsih sebagai pengelola program kesehatan mental Dinas Kesehatan bidang P2P Kota Bandung, untuk mendapatkan informasi mengenai kesehatan mental dan fisik pada mahasiswa khususnya di Bandung dan sebagai instansi yang memberi proyek. Selain itu penulis melakukan wawancara kepada Psikolog Ibu Anggit Sukmawati, M.Psi sebagai Manajer Biro Pelayanan dan Inovasi Psikologi Bandung dan wawancara juga dilakukan kepada dokter umum di Telkomedika. Penulis membuat kuesioner yang dibagikan kepada mahasiswa khususnya di Bandung melalui *google foam*. Selain itu penulis juga menggunakan teori-teori yang berhubungan erat dengan perancangan. Sumber data dan informasi didapatkan dengan cara studipustaka dari *textbook*, jurnal dan internet.

Analisa data yang digunakan yaitu analisis *SWOT*. Tujuan dari analisa *SWOT* agar penulis dapat merumuskan strategi yang tepat dalam perancangan ini. Selain itu Analisis matriks juga dapat membantu untuk mengidentifikasi persamaan dan perbedaan pada data penelitian, sehingga dapat dijadikan kesimpulan untuk aturan perancangan.

II. Dasar Pemikiran

2.1 Teori Buku

Menurut Ainia (2015, hal. 97), buku merupakan karangan tulisan mengenai informasi tertentu yang dijilid menjadi satu. Buku dapat diartikan sebagai media cetak yang mempunyai sumber informasi yang dapat dibaca dan dapat memberikan manfaat mengenai pengetahuan.

2.2 Teori Tipografi

Tipografi adalah disiplin ilmu yang mempunyai hubungan yang kuat dengan huruf (Rustan, 2010, hal. 16). Untuk memilih huruf tidak boleh sembarangan dalam menggunakannya, untuk memilih huruf harus melalui pertimbangan seperti tampilan, *trend* dan fungsinya.

2.3 Teori Layout

Menurut Rustan (2009, hal. 0), *layout* merupakan bidang media yang tersusun atas elemen-elemen desain untuk membantu menyampaikan pesan, konsep ataupun informasi didalamnya. Selain itu elemen dalam *layout* dibagi menjadi tiga yaitu elemen teks, elemen visual dan *invisible* elemen.

2.4 Teori Ilustrasi

Menurut Maharsih (2016, hal. 2), ilustrasi adalah proses produksi untuk membuat karya seni gambar, foto, peta, dan diagram, dengan maksud untuk memperjelas atau memberikan unsur estetika pada suatu informasi. Ilustrasi mempunyai kemampuan untuk dapat menjelaskan suatu informasi menjadi sangat mudah yang disampaikan dalam bentuk visual. Dalam penerapannya terhadap media, ilustrasi dapat menjadi elemen visual yang sangat kreatif dan fleksibel dalam artian bahwa ilustrasi dapat dengan mudah mempengaruhi pembaca.

2.4 Teori Infografis

Infografis merupakan penyajian data menggunakan konsep visual yang tersusun dengan tulisan dan gambar yang menarik. Infografis selain terdiri dari tulisan juga terdapat gambar yang dapat membantu mengklarifikasi informasi (Taufiq, W dkk, 2019). Dengan adanya infografis dapat memudahkan pengolahan data dan pengembangan visualisasi konsep dengan cara merekonstruksi sebuah peristiwa atau kejadian, sehingga proses informasi tersampaikan secara efektif (Aditya, DK dkk, 2018, hal. 158).

III. Data dan Analisis

3.1 Pemberi Proyek




Pemberi proyek pada perancangan ini adalah Dinas Kesehatan Kota Bandung. Penulis melakukan pengambilan data dan wawancara singkat kepada Ibu Endang Pregiwatiningsih selaku kepala pengelola program kesehatan mental Dinas Kesehatan bidang P2P Kota Bandung yang terletak di Gedung Dinkes kota Bandung di Jalan Supratman No.73 Bandung.

3.2 Wawancara

Wawancara dilakukan kepada Psikolog Ibu Anggit Sukmawati, M.Psi sebagai Manajer Biro Pelayanan dan Inovasi Psikologi Bandung dan kepada dokter umum di Telkomedika, dengan tujuan untuk mendapatkan pandangan mengenai cara dan metode untuk melakukan *self-care* atau perawatan diri secara pribadi. Dari wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa hubungan kesehatan fisik dan mental sangat berpengaruh kuat dalam menjaga keseimbangan keseluruhan tubuh. Kegiatan *self-care* adalah salah satu alternative aktifitas yang dapat membuat

hormon-hormon di dalam tubuh relatif seimbang. Sehingga dengan adanya upaya menyampaikan metode *self-care* dapat membantu permasalahan fisik dan mental khususnya pada mahasiswa.

3.3 Analisis Matriks

Cover			
Judul	<i>The Self-care Project</i>	<i>Self-care for the Real World</i>	<i>The Visual Self-care Sticker Book</i>
Jenis Cover	Soft cover	Hard cover	Soft cover
Teknik Cetakan	Perfect Binding	Perfect Binding	Perfect Binding
Bahasa	Bahasa Inggris	Bahasa Inggris	Bahasa Inggris
Visual Cover	Pada desain cover <i>self-care project</i> terdapat judul, nama penulis dan terdapat kalimat pembangun yang mewakili isi dari buku ini.	Pada desain cover <i>Self-care for the Real World</i> terdapat judul, dua nama penulis dan kalimat kutipan yang mewakili isi buku.	Pada desain cover <i>The Visual Self-care Sticker Book</i> terdapat judul, nama penulis, penerbit dan terdapat ilustrasi mengenai mata yang menggunakan kacamata.
Ilustrasi	Menggunakan perbandingan warna, sehingga lebih tampak memberi kesan yang sederhana.	Penggunaan <i>line art</i> yang menggambarkan seperti bentuk gelombang yang dapat memberi kesan <i>relaxing</i> saat melihatnya.	Gaya kartun pada ilustrasi ini memberi kesan yang ringan dan <i>fun</i> saat melihatnya.
Tipografi	Font <i>sans serif</i> yang sering digunakan untuk penggunaan judul pada umumnya. Sehingga dapat berkesan dinamis dan sederhana.	Menggunakan satu jenis font yaitu <i>sans serif</i> dengan ilustrasi dapat memberi kesan yang tenang dan sederhana	Font yang digunakan adalah jenis <i>script</i> dan <i>sans serif</i> . Jenis kedua font ini memiliki komposisi yang seimbang.
Layout	Susunan grid menggunakan keseimbangan radial satu kolom sehingga dapat lebih presisi saat dilihat dan diamati.	Susunan grid menggunakan keseimbangan radial dengan satu kolom terkesan dapat memberikan konsistensi bentuk susunan pada keseluruhan tataletak.	Susunan tata letak tanpa grid dan kolom dengan keseimbangan asimetris yang dibuat luwes dan dekoratif .
Warna	Warna yang digunakan antara lainnya yaitu ungu pada judul, biru dan putih pada <i>background cover</i> . Pada warna ungu di judul memberikan kesan yang ringan dan biru putih memberi kesan tenang dan sehat.	Warna yang digunakan antara lainnya yaitu biru dan kuning yang memberi kesan <i>relaxing</i> , meditasi, hangat dan tenang karena warna biru yang diberikan cukup dominan.	Warna yang digunakan cukup berfariatif yang memberikan kesan <i>colourful</i> dan <i>playful</i> saat melihatnya. Dan warna kuning pada <i>background</i> memberikan kesan positif dan hangat.

(Sumber : Dokumentasi Pribadi, 2020)

IV. Konsep dan Hasil Perancangan

4.1 Konsep Pesan

Judul yang digunakan pada buku ini adalah “*Self-care habits*” sebagai upaya mengajak mahasiswa untuk melakukan kebiasaan merawat diri dalam kesehariannya, dari mulai hal-hal kecil yang sering ditinggalkan para mahasiswa, seperti misalnya olahraga atau mengatur aktivitas pagi yang sehat. Selain itu subjudul dalam perancangan buku ini adalah “*How you take your power back with selfcare* “ yaitu dengan kebiasaan merawat diri dalam keseharian secara terus menerus akan mengembalikan kekuatan, yang mengartikan bahwa *selfcare* dapat mengembalikan keseimbangan kesehatan dalam tubuh kita.

4.2 Konsep Kreatif

1. Pendekatan komunikasi

Strategi komunikasi pada buku ini yaitu penyampaian informasi melalui media buku, mengenai cara dan metode untuk perawatan diri sendiri sebagai upaya menjaga kesehatan fisik dan mental pada mahasiswa.

2. Pendekatan Visual

Isi dari buku disampaikan dalam bentuk konten infografis. Bentuk konten infografis disesuaikan dengan pesan informasi dan didesain dengan sederhana agar mudah diterima. Pada isi buku ini, konten infografis disampaikan dengan ikon-ikon bergaya ilustrasi semirealis dengan tujuan agar lebih menampilkan sisi yang mirip dengan kehidupan sehari-hari dan memberikan sisi menyenangkan yang dapat membantu penyampaian *body teks* tidak tampak terlalu membosankan.

3. Pendekatan Verbal

Cara penyampaian buku disuguhkan dengan menggunakan bahasa mudah sehari-hari yang sering akrab kita gunakan. Selain itu pada data proyek sejenis, membantu memberikan penulis untuk menemukan solusi mengatasi mahasiswa yang sering lupa dalam merawat tubuh, penulis memberikan *reminder for selfcare* dengan bantuan *sticker*. Karena kadang seseorang itu membutuhkan pengingat dari waktu ke waktu sampai dimana hal tersebut dapat menjadi suatu kebiasaan.

4.3 Konsep Visual

Konsep ilustrasi ini diambil berdasarkan pendekatan proyek sejenis, yang mana kedua buku menggunakan gaya ilustrasi semi realistis. Pengayaan ilustrasi buku menggunakan gaya *semirealis illustration* dengan tujuan mendekati dengan gambar aslinya.



Gambar 1 Referensi ilustrasi pengayaan semirealis

(Sumber : <https://id.pinterest.com/>)



Gambar 2 Konsep ilustrasi pengayaan semirealis

(Sumber : Dokumentasi Pribadi, 2020)

Buku ini menggunakan dua jenis font yaitu *sans serif* dan *script*. Font berjenis *sans serif* digunakan untuk *bodytext*, karena penyampaian informasi agar lebih mudah dibaca dan cenderung bersifat dinamis. Sedangkan *script* berkesan memberikan keluwesan pada tulisan yang cocok dibuat *headline* pada judul.



Gambar 3 Font Paintbrush

(Sumber : Dokumentasi Pribadi, 2020)

ABCDEFGHIJKLMNO

PQRSTUVWXYZ

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

Gambar 4 FishesFriend

(Sumber : Dokumentasi Pribadi, 2020)

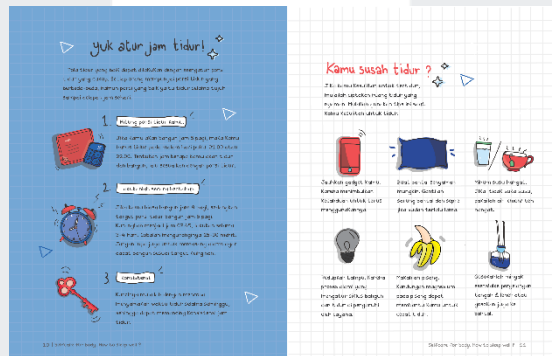
Perancangan dalam buku ini menggunakan dominan warna biru, dalam psikologi warna biru dapat memberi kesan ketenangan dan *relaxing*, sehingga kesan ketenangan yang diberikan dapat membantu mahasiswa mengatasi rasa lelah. Selain itu pada analisis perbandingan proyek sejenis, warna biru menjadi warna yang sering digunakan dalam perancangan mengenai informasi *self-care*. Selain warna biru diikuti dengan warna lain seperti merah muda, hijau, kuning dan coklat.

C : 85% M : 18% Y : 45% K : 49%	#2a3641	C : 0% M : 84% Y : 64% K : 0%	#f05555	C : 31% M : 22% Y : 74% K : 10%	#a07b51
C : 100% M : 90% Y : 36% K : 23%	#1b2c58	C : 4% M : 0% Y : 93% K : 0%	#f6e622	C : 10% M : 35% Y : 84% K : 25%	#336644
C : 88% M : 62% Y : 1% K : 10%	#2866ae	C : 73% M : 18% Y : 79% K : 3%	#4c8b61	C : 54% M : 61% Y : 53% K : 40%	#9c4a42
C : 47% M : 3% Y : 14% K : 0%	#81c0d4	C : 20% M : 1% Y : 0% K : 0%	#d8719		

Gambar 5 Konsep Warna

(Sumber : Dokumentasi Pribadi, 2020)

Susunan grid pada konsep perancangan visual cover menggunakan satu kolom dengan menggunakan keseimbangan radial yang berpusat di tengah. Susunan grid pada isi buku menggunakan margin yang sama antara bawah-atas dan kiri-kanan agar elemen-elemen visual terlihat seimbang.



Gambar 5 Konsep Layout

(Sumber : Dokumentasi Pribadi, 2020)

4.4 Konsep Media

Konsep media utama pada perancangan ini adalah berupa buku. Pada perancangan buku ini, adapun spesifik bentuk buku yang disesuaikan dengan target audiencenya. Ukuran buku ini yaitu 18 x 15 cm, terdiri dari 115 halaman, menggunakan *hard cover* dengan teknik jilid *perfect binding*.

Media Pendukung pada perancangan ini yaitu terdapat *merchandise* diantaranya adalah kaos, bantal, botol minum, *sticker*, *post card*, dan *totebag dan self-care habits box*. Selain itu Media Promosi menggunakan media cetak dan online yaitu Instagram dan Poster.

4.4 Hasil Perancangan

1. Perancangan Karakter

Pada perancangan buku ini, karakter digunakan sebagai tokoh yang membantu menyampaikan informasi yang disesuaikan dengan kerakter mahasiswa. Pada karakter dalam buku ini terdapat dua karakter sebagai pendukung sebuah suasana dalam penyampaian konten informasi. Karakter perempuan bernama kanaya dan laki-laki bernama Raka mereka adalah seorang mahasiswa yang aktif dan pintar.



Gambar 6 Perancangan Karakter
(Sumber : Dokumentasi Pribadi, 2020)

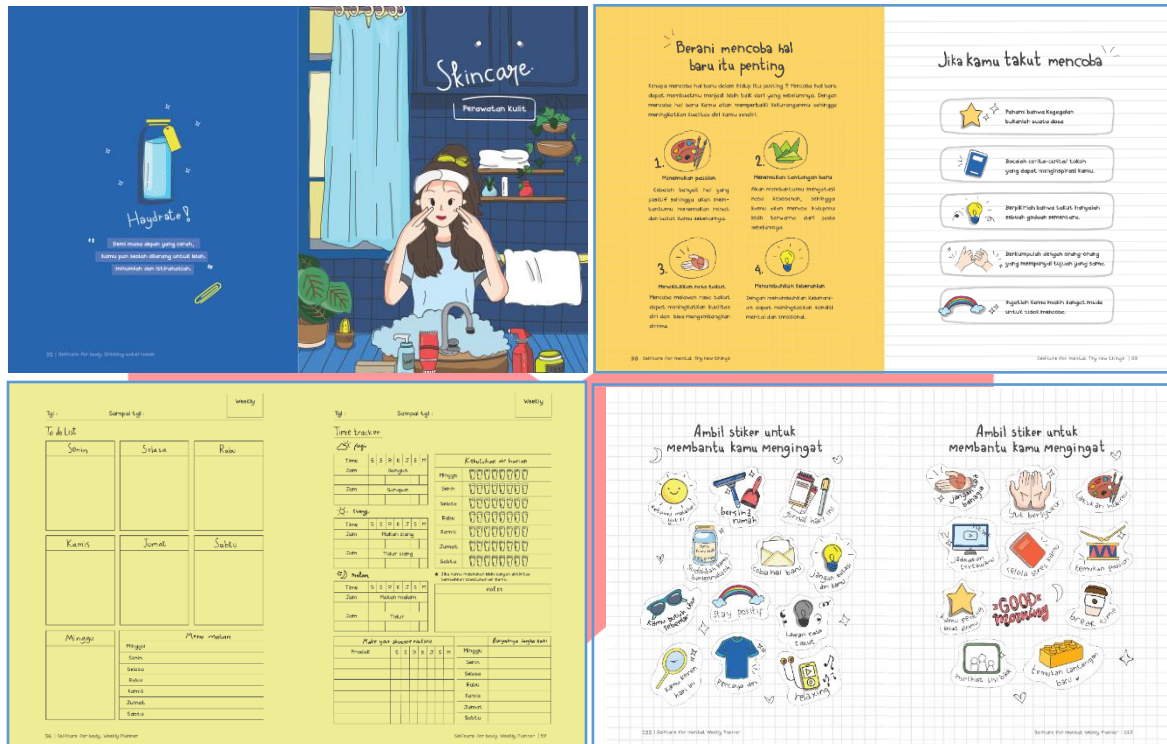
2. Desain Cover

Konsep ilustrasi sampul depan dibuat berdasarkan hasil kuesioner. Sebagian besar para mahasiswa memilih tidur sebagai cara yang efektif untuk merawat diri dari aktifitas yang sangat melelahkan. Pada sampul terdapat ilustrasi perempuan dan laki-laki karena sebagai target pada buku ini bukan hanya untuk kaum perempuan, tetapi juga untuk laki-laki. Pada tulisan *font habits* berwarna kuning dan baground sampul buku penulis menggunakan kesan bintang-bintang karena sebagai kesan *take your power back* yaitu *selfcare* sebagai kekuatan yang dapat mengembalikan keseimbangan kesehatan dalam tubuh.



Gambar 7 Desain Cover
(Sumber : Dokumentasi Pribadi, 2020)

3. Isi Buku



Gambar 8 Isi Buku
(Sumber : Dokumentasi Pribadi, 2020)

4. Media Pendukung
Self-Care Habits Box

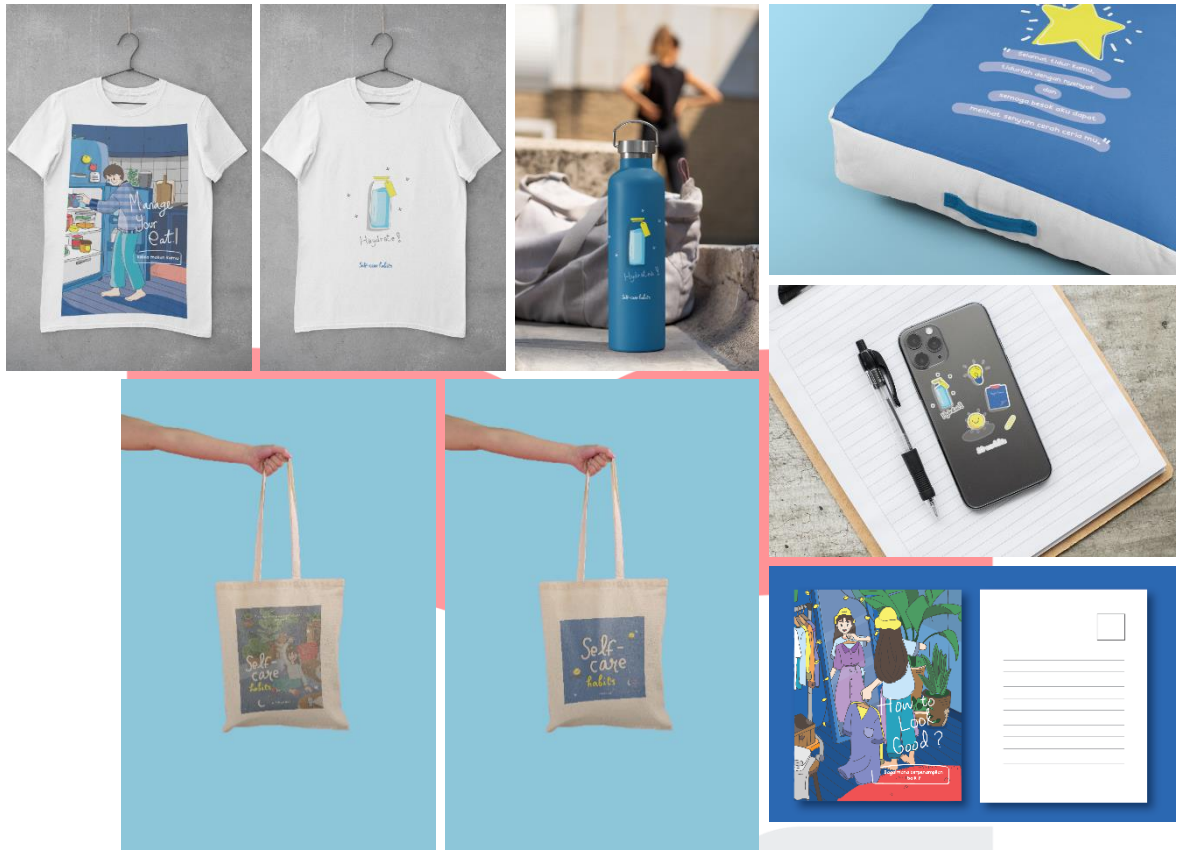


Gambar 9 *Self-Care Habits Box*
(Sumber : Dokumentasi Pribadi, 2020)



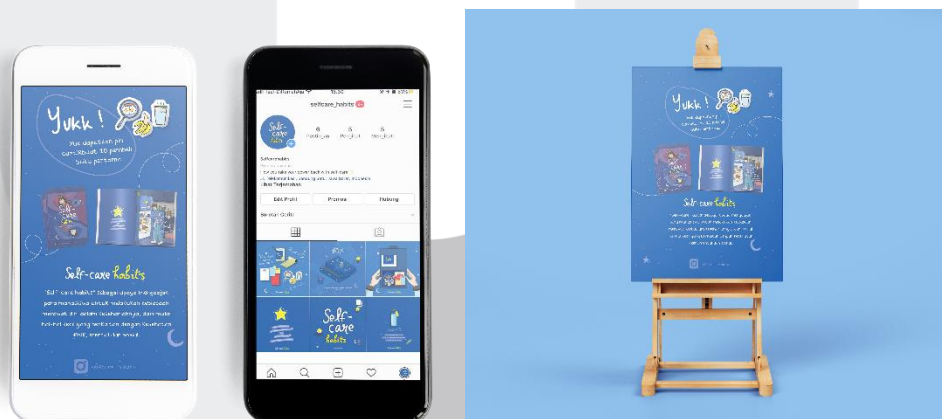
Gambar 10 *Planner pocket book, Materials Vision Board, Enamel pin*
(Sumber : Dokumentasi Pribadi, 2020)

Merchandise



Gambar 11 Merchandise
(Sumber : Dokumentasi Pribadi, 2020)

Media Promosi



Gambar 12 Instagram dan Poster
(Sumber : Dokumentasi Pribadi, 2020)

IV. Kesimpulan dan saran

Mahasiswa perguruan tinggi kota Bandung Jawa Barat berdasarkan riset tim Melinda Hospital merupakan kelompok atau individual yang rentan mengalami masalah kesehatan pada mental, sehingga berdampak juga pada kesehatan fisik dan sosialnya. Banyak mahasiswa yang terhanyut dengan kejenuhannya atau rasa lelah dan stres tanpa adanya pencegahan dari diri sendiri. Berdasarkan hasil kuesioner yang telah dilakukan, mahasiswa berumur 17-24 tahun belum mengetahui metode yang tepat untuk merawat diri sendiri agar sehat secara fisik dan mental. Selain itu faktor yang membuat mahasiswa jarang melakukan perawatan diri adalah karena malas. Maka dari itu judul self-care habits bertujuan untuk mengajak mahasiswa melakukan kebiasaan merawat diri. Jika sudah terbiasa melakukan hal yang sering dilakukan maka alasan malas akan hilang dengan sendirinya. Seringkali akhir ini banyak publik yang membahas isu mengenai kesehatan mental dan upaya-upaya untuk meningkatkan mental awareness, sehingga menjadi peluang yang besar untuk mengenalkan buku selfcare habits sebagai informasi metode perawatan diri dalam upaya menjaga kesehatan fisik dan mental.

Pada perancangan karya tugas akhir ini, penulis memilih buku ilustrasi dalam bentuk konten infografis. Dengan bantuan infografis akan lebih mudah melakukan pengolahan data dan pengembangan visualisasi, sehingga proses komunikasi tersampaikan secara efektif. Selain menggunakan data hasil wawancara dan studi pustaka, penulis juga menggunakan data proyek sejenis sebagai patokan dalam perancangan seperti pemilihan warna dan gaya ilustrasi. Konsep buku ini yaitu mengajarkan mahasiswa untuk terus melakukan kebiasaan merawat diri dalam keseharian. Maka dari itu di dalam buku ini selain menyampaikan informasi mengenai metode selfcare. Juga terdapat habit tracker dan stiker guna untuk dijadikan sebagai pengingat. Seseorang membutuhkan pengingat dari waktu ke waktu sampai dimana hal tersebut dapat menjadi suatu kebiasaan.

Pada penelitian selanjutnya hendaknya pada pihak penelitian diharapkan dapat mendapatkan ilmu yang lebih mendalam dan menghadirkan teori-teori baru untuk keilmuan desain komunikasi visual yang lebih baik di Indonesia.

Daftar Pustaka

- Maharsih, Indira. (2016). Ilustrasi. Yogyakarta : Badan Penerbit ISI Yogyakarta.
- Rustan, Suriyanto. (2010). Huruf Font Tipografi. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Rustan, Suriyanto. (2009). Layout Dasar dan Penerapannya. Jakarta : PT Gramedia
- Wahab, T. Desintha, S. Wannahari, MF. & Kurnia, A. (2019). Information of Personality Disorder as a Negative Impact of Social Media Through Infographic for Teenagers. Diakses pada : <https://media.neliti.com/media/publications/293374-information-of-personality-disorder-as-a-692323ec.pdf>, (10 Juli 2020, 14.14).
- Wibowo, Satriyo & Ali, M. (2019). Alat Pengukur Warna dari Tabel Indikator Universal ph yang diperbesar berbasis Mikrokontroler Arduino, 102-103. Diperoleh dari journal.uny.ac.id. (14 April 2020, 1).