

## **BAB II**

### **TINJAUAN PENELITIAN**

Setelah membahas mengenai latar belakang dan tujuan pada bab pendahuluan. Pada bab selanjutnya akan mengacu pada pembahasan mengenai tinjauan pustaka yang akan digunakan pada penelitiannya. Bab ini antara lain akan menjelaskan mengenai studi pustaka, referensi gambar dan dasar teori yang akan digunakan penulis dalam penelitiannya.

#### **2.1 Studi Pustaka**

Pada perancangan ini, studi pustaka yang akan digunakan sebagai relevansi penelitian terdahulu adalah jurnal dan tugas akhir skripsi yang akan menjadi landasan penelitian. Penulis menggunakan tiga penelitian terdahulu yang berkaitan dengan perancangan ini sehingga didapatkan keterkaitan dan perbedaan pada perancangan penulis, adapun penelitian yang dimaksud sebagai berikut :

##### **2.1.1 Tugas akhir dengan judul “Perancangan Buku Ilustrasi *Art Therapy* Seni Rupa sebagai Metode Reduksi Stres”**

Tugas akhir skripsi yang berjudul “Perancangan Buku Ilustrasi *Art Therapy* Seni Rupa sebagai Metode Reduksi Stres” disusun oleh Yunita Tri Safariyani, Institut Seni Indonesia Yogyakarta pada tahun 2022 [18]. Penelitian ini menjelaskan mengenai perancangan buku ilustrasi sebagai metode reduksi stres. Buku ilustrasi ini bertujuan untuk memberikan informasi kepada masyarakat produktif di daerah Bantul DIY. Buku ilustrasi ini membantu mereka mengeksplorasi diri dengan proses kreatif seni rupa dalam menghadapi permasalahan gangguan mental. Metode analisis yang digunakan yaitu analisis 5W+1H (*What, Where, When, Who, Why+How*). Metode ini digunakan untuk meneliti, mendiskusikan dan memverifikasi data yang diterima sebelumnya. Perancangan ini menghasilkan buku ilustrasi sebagai media sekaligus literatur untuk mengenalkan metode reduksi stres yakni *art therapy* dalam bentuk yang kreatif dan menarik.

Relevansi tugas akhir yang disusun oleh Yunifa Tri Safariyani dengan penelitian penulis adalah metode terapi yang digunakan yaitu *art therapy*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah media visual yang digunakan berupa *visual journaling*. Penggunaan media visual pada penelitian ini digunakan sebagai metode reduksi stres atau mengelola stres, sementara pada penelitian penulis digunakan sebagai *emotional release* atau mengeluarkan emosi dengan cara lebih positif bagi remaja di Banyumas.

### **2.1.2 Penelitian dengan judul “*Visual Art In Counselling Therapy: Pemanfaatan Visual Art Therapy sebagai Media Visualisasi dan Katarsis Emosi*”**

Jurnal penelitian dengan judul “*Visual Art In Counselling Therapy: Pemanfaatan Visual Art Therapy sebagai Media Visualisasi dan Katarsis Emosi*” disusun oleh Cindy Amalia, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya pada tahun 2021 [19]. Penelitian ini membahas mengenai *visual art in counseling* dengan menggunakan *visual art therapy* sebagai salah satu bentuk terapi ekspresif dengan memanfaatkan media cat, kapur, spidol dan tanah liat. Penelitian ini menunjukkan bahwa *visual art in counseling* merupakan salah satu teknik konseling seni yang menitikberatkan pada visualisasi atau simbol untuk mengekspresikan perasaan dan permasalahan konseli melalui berbagai cara seperti mewarnai, menggambar, kolase dan memahat. Penelitian ini juga menghasilkan bahwa *visual art therapy* bukan sebuah permasalahan yang penting jika individu tidak bisa menggambar, melukis ataupun memahat, karena yang direpresentasikan adalah refleksi dari perasaan dan masalah yang dihadapi oleh individu sebagai proses ekspresi dan katarsis konseli yang kemudian diinterpretasikan oleh konselor dan konseli.

Relevansi penelitian yang disusun oleh Cindy Amalia dengan penelitian penulis adalah terapi ekspresif yang digunakan yaitu *Visual Art Therapy* sebagai katarsis emosi dengan penggunaan istilah yang berbeda. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah media *Art Therapy* yang digunakan hanya berfokus pada *Visual Journaling*.

### **2.1.3 Penelitian dengan judul “Peningkatan Kesadaran Emosi dengan Konseling Individu melalui Terapi Ekspresif Jenis *Visual Journaling* pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Sleman”**

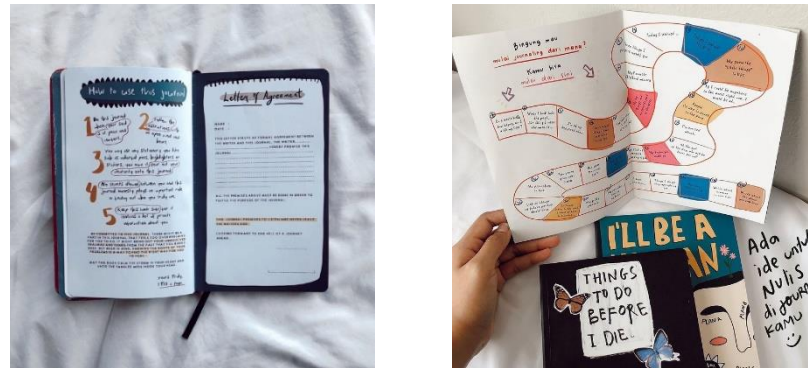
Penelitian berjudul “Peningkatan Kesadaran Emosi dengan Konseling Individu Melalui Terapi Ekspresif Jenis *Visual Journaling* Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Sleman”, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta pada tahun 2021 [16]. Penelitian ini menjelaskan bagaimana efektifnya konseling individu menggunakan media *visual journaling* meningkatkan kesadaran emosional siswa kelas delapan di SMP Negeri 2 Sleman melalui konseling individu dengan terapi ekspresif jenis *visual journaling*. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan non tes. Kuesioner kesadaran emosi, lembar observasi dan panduan wawancara merupakan alat yang digunakan dalam penelitian ini. Penelitian ini menemukan bahwa konseling individu menggunakan terapi ekspresif dalam bentuk *visual journaling* dapat efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa. Berdasarkan penelitian ini, rata-rata peningkatan kesadaran emosi secara umum sebesar 11,98% pada setiap siklusnya.

Relevansi penelitian Agustinus Dimas Widyanto dengan penelitian penulis adalah media yang digunakan dalam terapi ekspresif sama yaitu *visual journaling*. Perbedaan penelitian ini, *visual journaling* digunakan sebagai konseling kesadaran emosi pada siswa kelas VIII. Sedangkan penelitian penulis *visual journaling* digunakan sebagai media *emotional release* bagi remaja di Banyumas dalam keilmuan DKV.

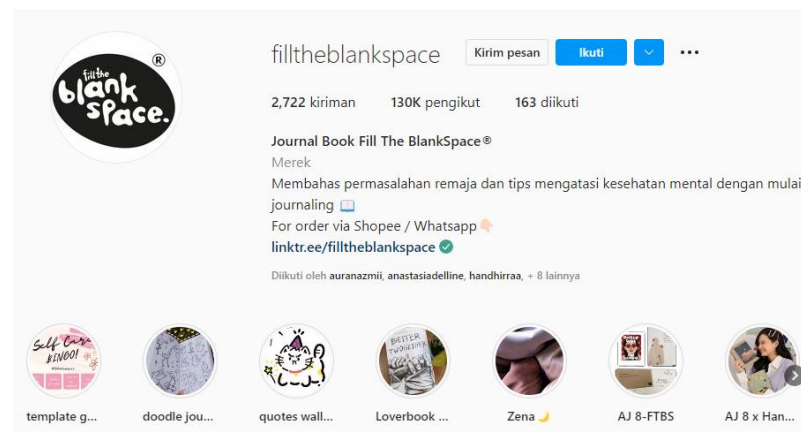
## **2.2 Referensi Karya**

Sebagai pendukung proses perancangan penulis, maka dibutuhkan acuan berkarya sebagai referensi karya terdahulu yang relevan sehingga dapat dipertanggung jawabkan. Penulis menggunakan tiga referensi karya terdahulu sebagai acuan dalam menyusun perancangan penulis. Ada pun referensi karya yang dimaksud adalah :

## 2.2.1 Desain Produk Akun *Fill The Blank Space*



Gambar 2.1 Produk *Fill The Blank Space*  
(Sumber gambar: [instagram.com/filltheblankspace](https://www.instagram.com/filltheblankspace))



Gambar 2.2 Profil Instagram *Fill The Blank Space*  
(Sumber gambar: Tangkapan layar media sosial Instagram *Fill The Blank Space*)

*Fill The Blank Space* milik Audria dan Febbry merupakan bisnis lokal yang memproduksi *Bullet Journal* yang telah diproduksi dari tahun 2015 [20]. *Fill The Blank Space* merupakan produk dengan dominasi gaya ilustrasi *kartun* dan *line art*. Sementara *layout* yang digunakan juga disusun cenderung asimetris dan tidak terlalu terpaku pada *grid*. Penulis menggunakan referensi desain *Fill The Blank Space* karena memiliki gaya ilustrasi *kartun* yang menghasilkan gambar dengan bentuk yang lucu tanpa detail yang rumit sehingga mudah untuk dipahami dan dikenali. Gaya ilustrasi *kartun* juga cocok untuk usia anak-anak hingga remaja. *Layout* yang digunakan juga memberikan ruang untuk audiens dapat mengungkapkan tulisan dan gambar secara bebas.

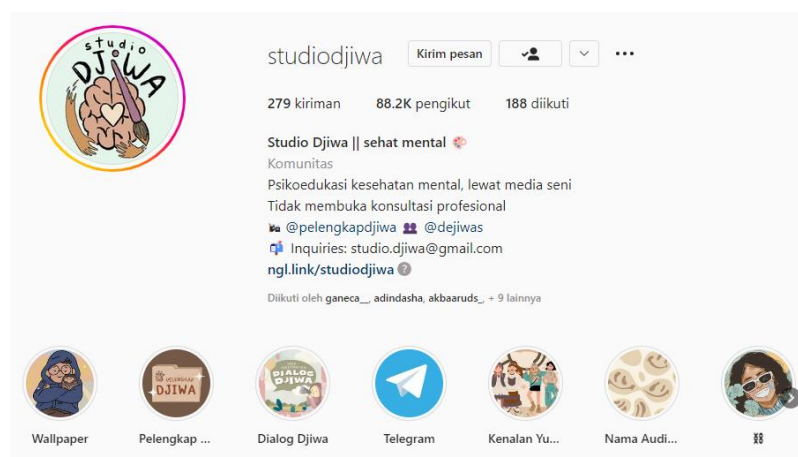
Pada perancangan *visual journaling*, penulis akan menggunakan gaya ilustrasi *kartun* sebagai dominasi ilustrasi yang akan diterapkan guna

memberikan gambar sederhana yang mudah dipahami agar saat audiens akan mengisi *visual journaling* pesan yang ingin disampaikan penulis melalui gambar mudah untuk dicermati dan dikenali. Selain itu, ilustrasi kartun cocok digunakan karena merupakan gambar yang menyampaikan pesan secara cepat dan ringkas dengan menggunakan simbol-simbol.

### 2.2.2 Desain Akun Instagram Studio Djiwa



Gambar 2.3 Salah satu postingan social media Studio Djiwa  
(Sumber gambar: [instagram.com/studiodjiwa](https://www.instagram.com/studiodjiwa))



Gambar 2.4 Profil Instagram Studio Djiwa  
(Sumber gambar: Tangkapan layar media sosial Instagram Studio Djiwa)

Studio Djiwa merupakan *platform* sosial media Instagram Indonesia yang mengangkat tema-tema *Mental Health* [21]. Karya yang dihasilkan oleh Studio Jiwa ini dibuat oleh Olivia Susilo dengan gaya ilustrasi dekoratif. Gaya ilustrasi dekoratif menyajikan ilustrasi yang menghiasi bentuk yang disederhanakan atau lebih-lebihkan. Fungsi dari ilustrasi dekoratif yaitu untuk memperindah dan menghiasi suatu ruang objek. Terlihat dari hasil ilustrasi Studio Djiwa

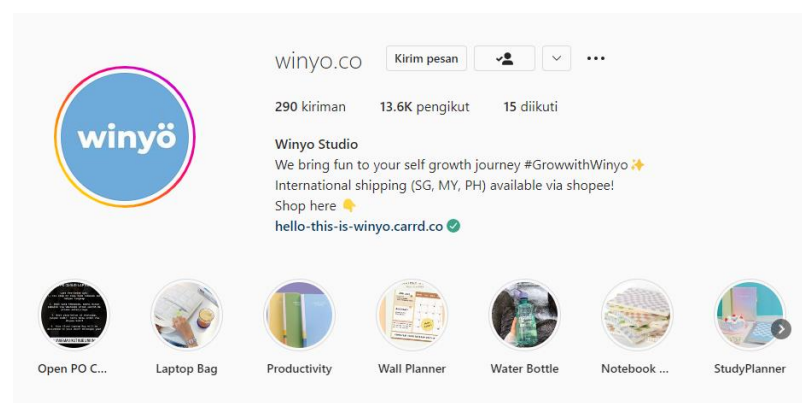
banyak didesain untuk memenuhi satu ruang objek agar terlihat lebih indah tanpa mengganggu narasi yang ada dalam satu ruang objek.

Sama-sama memuat tema *Mental Health*, akun Studio Djiwa kemudian dipilih sebagai tinjauan karya. Adapun yang dijadikan sebagai acuan dalam perancangan penulis yaitu gaya ilustrasi dekoratif, karena sesuai dengan *visual journaling* yang dirancang penulis agar audiens mendapatkan kesan dalam menuangkan perasaannya melalui kreatifitas dalam memperindah tampilan suatu objek menjadi enak dan nyaman dilihat.

### 2.2.3 Referensi Warna Buku *Journal* dari Winyo Studio



Gambar 2.5 Produk Winyo Studio  
(Sumber gambar: [instagram.com/winyo.co](https://www.instagram.com/winyo.co))



Gambar 2.6 Profil Instagram Winyo Studio  
(Sumber gambar: Tangkapan layar media sosial Instagram Winyo Studio)

Winyo Studio merupakan bisnis produk lokal berupa *Bullet Journal* yang diproduksi dari tahun 2020 [22]. Winyo memiliki tampilan buku yang mengaplikasikan *tone* warna pastel. Penulis menggunakan referensi desain produk dari Winyo Studio karena memiliki *tone* warna yang lembut dan *tone*

warna pastel dapat memberikan kesan psikologi ketenangan, memicu *mood* dan membuat rileks. Hal tersebut sesuai dengan perancangan buku *visual journaling* ini karena ingin dapat memberikan kesan ketenangan agar audiens dapat berani untuk mengungkapkan perasaan dan emosinya melalui goresan gambar dan tulisan.

## 2.3 Dasar Teori

Setelah mengetahui mengenai studi pustaka dan referensi karya yang akan dipakai dalam perancangan penulis. Dalam sub bab ini akan dijelaskan mengenai dasar teori yang diperlukan sebagai acuan dalam perancangan *visual journaling*. Dasar teori terdiri dari landasan konseptual untuk mengetahui konsep dasar atau istilah yang nantinya akan membantu proses penyusunan konten dan landasan perancangan merupakan teori yang digunakan untuk membantu proses perancangan secara visual agar sesuai dengan target audiens. Dasar teori yang akan dijelaskan antara lain *visual journaling*, *art therapy*, *emosional release*, ilustrasi, psikologi warna, *layout* dan *copywriting*. Berikut dasar teori yang akan dipakai :

### 2.3.1 Landasan Konseptual

#### a. *Visual Journaling* sebagai *Media Art Therapy*

*Visual journaling* merupakan *journal* yang didominasi dengan kombinasi warna, gambar, tulisan namun juga dapat tanpa tulisan. Cathy Malchiodi, Ph.D seorang psikolog dan terapi ekspresif yang berspesialisasi dalam pengobatan stres traumatis mengatakan, *visual journal* pada dasarnya berisikan gambar dan kata-kata [23]. Seperti buku harian pada umumnya, mereka bertujuan untuk mendokumentasikan pengalaman dan perasaan sehari-hari dan bersifat otobiografi. Meskipun didefinisikan sebagai bentuk seni, *visual journal* telah digunakan selama berabad-abad sebagai catatan ide dan imajinasi. *Visual journaling* dalam keilmuan DKV dikategorikan sebagai *Visual Book* yang berisikan ilustrasi, tipografi, warna, *copywriting* hingga *layout*.

Cowan mengatakan bahwa *visual journaling* dapat dilihat sebagai cara untuk mendobrak hambatan komunikasi dan memungkinkan individu membuat koneksi ke dunia saat ini melalui pengalaman masa [16]. Penjurnalan secara visual bisa menjadi kunci yang potensial untuk proses pembuatan seni. Efek

dari *journaling* termasuk pada ekspresi perasaan, yang dapat mengarah pada kesadaran diri dan penerimaan diri yang lebih besar dan pada gilirannya memberikan kesempatan untuk menciptakan ikatan dengan dirinya sendiri. Sementara efek jangka pendek dari *journaling* adalah peningkatan tekanan dan gairah psikologis [24]. Maka dari itu *visual journaling* dapat dinilai efektif untuk menjadi media dalam perancangan penulis.

**b. *Art Therapy***

*Art therapy* adalah suatu bentuk terapi yang memanfaatkan potensi seseorang untuk menjadi lebih kreatif melalui proses pembuatan karya seni. Menurut *American Art Association*, *Art therapy* adalah aktivitas terapeutik yang menggunakan proses kreatif seperti melukis untuk menambah kesejahteraan fisik, mental dan emosional individu [25]. Sederhananya, terapi seni termasuk dalam kategori terapi ekspresif, yang menggunakan media cat, kapur tulis, pensil yang dikombinasikan dengan psikoterapi dan kreatif.

Terdapat beberapa teknik terapi seni di antaranya *Scribbling*, *Drawing Shapes*, *Drawing Prompts*, *Mandalas*, *Sketching*, *Coloring* dan *Mixing Mediums* [26]. Barbara Ganim juga memiliki referensi tahapan dalam melakukan *art therapy* yaitu *expressing your emotions*, *healing the mind*, *healing the body* dan *transformation of the spirit* [27]. Selain itu juga *Art therapy* digunakan sebagai media katarsis untuk mengungkapkan seluruh pengalaman, emosi dan pemikiran negatif terhadap dirinya yang tidak dapat diungkapkan melalui kata-kata. Maka dari itu, *art therapy* dapat digunakan untuk mengatasi segala jenis gangguan kesehatan mental dan psikologis. Nantinya, teknik yang akan penulis gunakan dalam perancangan ini akan menggunakan beberapa teknik yang telah dijabarkan.

**c. *Emotional Release***

*Emotional Release* terkadang disebut sebagai katarsis emosi yaitu sebuah bentuk ekspresi terhadap pelepasan emosi yang dirasakan. Istilah “katarsis” berasal dari kata Yunani yaitu *kathoros* yang berarti “mensucikan” atau “untuk membersihkan” [17]. Istilah katarsis ini digunakan dalam beberapa bidang, salah satunya bidang psikologi.



Sigmund Freud menjelaskan bahwa katarsis mampu melepaskan rasa sakit di masa lalu dengan cara meluapkan rasa sakit secara menyeluruh [28]. Teori katarsis didasarkan pada teori psikoanalisa Freud bahwa emosi yang tertahan atau dipendam dapat menyebabkan ledakan emosi yang berlebihan. Jadi individu membutuhkan penyaluran emosi yang terpendam ini.

Sedangkan menurut Hurlock, katarsis merupakan proses mengeluarkan emosi yang mengganggu dan membersihkan jiwa dengan mengangkat faktor penyebab yang dipendam untuk kemudian diekspresikan sehingga pandangan mengenai hidup dapat berkembang secara menyeluruh [29]. Secara dasarnya *emotional release* atau katarsis emosi adalah penyaluran emosi yang dipendam menggunakan berbagai cara yang tidak merugikan seperti menulis dan menggambar. Terdapat berbagai cara dalam melepaskan emosi seperti mengendalikan emosi, meregulasi emosi dan mengelola emosi. Dari berbagai cara penulis memilih untuk melepaskan emosi dengan cara mengelola emosi. Tentunya mengelola emosi memiliki tahapan yaitu mengakui segala bentuk perasaan, mengizinkan diri untuk merasakan segala emosi, ekspresikan emosi dengan cara yang sehat dan pahami bahwa emosi negatif dan positif itu penting [30]. Maka perancangan *visual journaling* dapat dijadikan salah satu media *emotional release* karena media tersebut berisikan ruang yang dapat digunakan untuk menuangkan tulisan dan gambar secara bersamaan.

### **2.3.2 Landasan Perancangan**

#### **a. Ilustrasi**

Ilustrasi adalah gambar yang digunakan untuk menjelaskan peristiwa atau tujuan secara visual. Ilustrasi tidak hanya berguna dalam pengembangannya untuk mendukung cerita, tetapi juga dapat menghiasi ruang kosong [31]. Menurut Kusrianto [32], ilustrasi berarti gambar yang digunakan untuk menjelaskan atau mengisi sesuatu, karena mengandung elemen grafis yang sangat penting dan dapat direpresetasikan dari garis atau titik sederhana hingga yang kompleks. Pada dasarnya ilustrasi merupakan gambar yang dijadikan sebagai penjelas suatu teks dan dapat digunakan untuk memperindah ruang kosong.

Ilustrasi berperan dalam mengekspresikan ide atau pemikiran melalui gambar [33]. Bentuk ilustrasi dalam desain komunikasi visual tidak selalu berupa gambar, tetapi dapat juga berupa foto, goresan abstrak, garis, warna, tekstur, huruf dan elemen visual lainnya yang dapat mendukung tujuan komunikasi dan estetika [34]. Pada dasarnya semua elemen visual dapat digunakan sebagai ilustrasi.

Berdasarkan tampilan, ilustrasi memiliki berbagai macam jenis yaitu Ilustrasi Naturalis, Ilustrasi Dekoratif, Ilustrasi Kartun, Ilustrasi Karikatur dan Ilustrasi Cerita Bergambar [31]. Dari beberapa jenis ilustrasi penulis akan menggunakan jenis ilustrasi kartun untuk penggambaran karakter dan ilustrasi dekoratif dengan *style doodle* untuk ilustrasi pendukung halaman. Soedarso menyatakan bahwa ilustrasi kartun adalah gambar yang memiliki bentuk yang lucu atau memiliki ciri khas tertentu dan jenis ilustrasi dekoratif adalah gambar yang berfungsi untuk menghiasi sesuatu dengan bentuk yang disederhanakan atau dlebih-lebihkan [31]. Sementara *style doodle* merupakan suatu gaya menggambar dengan cara mencoret secara abstrak, tidak bermakna juga ada yang bermakna dan terkadang dihasilkan dengan tidak memiliki bentuk yang benar namun terlihat unik dan menarik [35]. Penggunaan *style doodle* dirasa cocok karena seperti yang diketahui tujuan dari kegiatan menggambar adalah untuk melatih proses mental, mengingat, dan mengungkapkan emosi. *Doodle* mampu menenangkan hati si pembuatnya. Semakin dibuat dengan sepenuh jiwa dan perasaan, karya yang dihasilkan semakin menarik, unik dan bermakna dalam [36]. Tujuan dari penggunaan jenis ilustrasi kartun dan dekoratif dengan *style doodle* pada perancangan *visual journaling* adalah sebagai alat untuk bercerita dan berekspresi sehingga saat dirancang ilustrasi yang ada memiliki kekuatan yang dapat dirasakan oleh audiens, selain itu juga ilustrasi yang dihasilkan dapat menenangkan hati audiens.

#### **b. Psikologi Warna**

Warna merupakan unsur tajam yang mempengaruhi kepekaan orang yang melihat, sehingga dapat merangsang munculnya emosi, sedih, gembira dan lainnya [37]. Secara fisik, warna adalah sifat cahaya yang dipancarkan,

sedangkan secara psikologis warna merupakan bagian dari indera penglihatan. Dalam seni visual, warna menjadi karakter yang menandai identifikasi atau genre sebagai pembeda keterangan karakterisasi waktu atau masa [38]. Untuk itu warna menjadi sangat perlu digunakan dalam pembuatan perancangan *visual journaling*.

Terdapat beberapa jenis warna salah satunya yaitu warna pastel. Warna pastel adalah warna muda dan cerah yang merupakan perpaduan dengan warna putih. Dalam HSV (*hue, saturation, value*), warna pastel memiliki kualitas saturasi yang rendah, yang membuat warna pastel terlihat lebih lembut dan kalem. Jika berbicara mengenai *mood* atau pengaruh suasana hati, warna pastel menciptakan suasana yang tenang dan rileks [39]. Mengenai dasar teori yang akan diterapkan dalam perancangan ini adalah penggunaan warna pastel karena memiliki psikologi warna yang dapat memberikan rasa tenang dan meningkatkan *mood* audiens.

**c. *Layout***

*Layout* adalah peletakan elemen desain terhadap suatu bidang dalam media tertentu untuk mendukung konsep ataupun pesan yang disampaikan [40]. *Layout* juga merupakan upaya menciptakan komunikasi visual yang komunikatif dan menarik dengan cara menyusun dan memadukan unsur-unsur komunikasi seperti garis, huruf, teks, gambar, tabel, warna, dan lain-lain [34]. Tujuan *layout* yaitu menciptakan sebuah desain atau media yang efektif dan fungsional untuk menyampaikan pesan kepada publik. *Layout* harus memiliki penempatan yang tepat sehingga desain tersebut terlihat menarik dan efektif di mata pembaca. Pada perancangan *visual journaling*, *layout* digunakan untuk menyusun ilustrasi dan *copywriting* agar terlihat lebih rapih sehingga menarik untuk dilihat audiens walau mungkin penggunaan *layout* nantinya tidak terpaku pada *grid*.

**d. *Copywriting***

*Copywriting* adalah sebuah kata yang dapat membangun pikiran dan membuat pembaca melakukan apa yang diharapkan. Frank Jefkins menjelaskan bahwa *copywriting* adalah seni menulis pesan paling persuasif dan

efektif yang mendorong penjualan melalui media cetak [41]. *Copywriting* terdiri dari beberapa unsur di antaranya: (1) Tipografi yaitu jenis huruf yang kemudian digabungkan menjadi sejumlah kata, (2) *Headline* merupakan judul, (3) *Sub Headline* merupakan kalimat penjelas judul, (4) *Bodycopy* yaitu bagian untuk menjelaskan secara jelas dan detail tulisan yang ingin disampaikan dan (5) *Closing Word* merupakan kalimat yang jelas dan singkat sebagai kalimat penutup.

Adapun dasar teori yang diterapkan dalam perancangan *visual journaling* adalah *copywriting*. *Copywriting* yang akan digunakan dalam penulisan yaitu *headline*, *sub headline*, dan *bodycopy* yang nantinya memuat instruksi, informasi dan *storytelling* agar *visual journaling* memiliki interaksi dengan audiens.