

Perancangan Media Informasi Tentang Kesehatan Mental Bagi Siswa SMA Di Kota Bukittinggi

Lisa Efendi^{1*}, Nefri Anra Saputra², Ary Leo Bermana³

¹ Desain Komunikasi Visual, Institut Seni Indonesia Padangpanjang

² Desain Komunikasi Visual, Institut Seni Indonesia Padangpanjang

³ Desain Komunikasi Visual, Institut Seni Indonesia Padangpanjang

¹ lisaefndi@gmail.com, ² nefrianrasaputra@gmail.com, ³ aryleobermana@gmail.com

Abstrak

Permasalahan kesehatan mental di kalangan remaja, khususnya siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), semakin meningkat seiring dengan tekanan akademis, sosial, dan tekanan lainnya. Di Kota Bukittinggi, masih minim media informasi yang efektif dan menarik untuk mengedukasi siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk merancang media informasi yang komunikatif, edukatif, dan sesuai dengan karakteristik remaja, guna meningkatkan kesadaran dan pemahaman mereka terhadap isu kesehatan mental. Metode yang digunakan adalah pendekatan desain komunikasi visual dengan tahapan pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan kuesioner kepada siswa dan tenaga pendidik, serta studi literatur terkait. Hasil perancangan berupa media cetak dan digital, seperti poster edukatif, beserta buku interaktif. Media ini dirancang dengan mengedepankan visual yang menarik, bahasa yang mudah dipahami, dan pesan yang relevan dengan kehidupan remaja. Diharapkan, perancangan ini dapat menjadi solusi komunikasi visual yang efektif dalam menyampaikan informasi mengenai kesehatan mental dan mendorong siswa untuk lebih peduli terhadap kondisi psikologis mereka.

Kata Kunci: Desain Komunikasi Visual, Kesehatan Mental, Siswa SMA, Media Informasi, Bukittinggi.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam perkembangan siswa, terutama pada tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA). Kondisi kesehatan mental yang baik memungkinkan siswa untuk mengelola emosi, mengatasi tantangan, dan meningkatkan kinerja akademik serta sosial mereka (Hendri, 2023). Namun, dalam kenyataannya, stres merupakan masalah yang sering dihadapi oleh siswa SMA, yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka (Wulandari, 2022). Stres pada siswa dapat disebabkan oleh berbagai faktor, mulai dari tekanan akademik, hubungan sosial, hingga masalah pribadi yang dihadapi selama masa remaja (Suharto, 2024). Jika tidak dikelola dengan baik, stres dapat berkontribusi pada gangguan mental yang lebih serius seperti kecemasan, depresi, hingga penurunan performa akademik (Prasetyo, 2021). Masalah kesehatan jiwa merupakan tantangan besar dalam skala global untuk kesehatan masyarakat. Saat ini lebih dari 450 juta penduduk dunia mengalami gangguan jiwa. Dikutip dari Undang-undang No 18 Tahun 2014 kesehatan mental adalah keadaan sejahtera dimana setiap individu bisa mewujudkan potensi mereka sendiri. Artinya, mereka dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat berfungsi secara produktif dan bermanfaat, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitas mereka. Kesehatan mental adalah kondisi di mana individu terbebas dari gangguan mental dan mampu menyadari potensi diri, beradaptasi dengan masalah, bekerja secara produktif, serta memberikan kontribusi positif dalam lingkungan sosial. Menurut Cindi Maelani (2025: 65) menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental banyak dialami oleh remaja, dimana satu dari 3 remaja atau 34,9%, setara dengan 15,5 juta remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental waktu 12 bulan. Selain itu, temuan survei kesehatan mental secara nasional, prevalensi depresi di Indonesia pada tahun 2023 sebesar 1,4%. Prevalensi depresi paling tinggi ada pada kelompok anak muda (15-24 tahun) yaitu sebesar 2%. Pada topik ini lebih menceritakan Kesehatan mental siswa yang dimana kondisi yang mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial mereka. Ini memengaruhi cara siswa berpikir, merasakan, dan bertindak, serta bagaimana mereka mengatasi stres, berinteraksi dengan orang lain, dan membuat keputusan. Kesehatan mental yang baik memungkinkan siswa untuk berfungsi secara efektif di sekolah, di rumah, dan dalam komunitas mereka. Menurut Bella Luncinta (2024) Masa remaja adalah periode penting untuk mengembangkan kebiasaan sosial dan emosional yang penting untuk kesejahteraan mental. Berdasarkan perspektif kesehatan masyarakat, sekolah merupakan tempat yang ideal untuk mengidentifikasi anak-anak dan remaja dengan kemungkinan masalah kesehatan mental karena mereka menawarkan kesempatan untuk menjangkau sejumlah besar remaja. Faktanya, layanan kesehatan mental berbasis sekolah merupakan intervensi yang paling umum diakses untuk anak dan remaja dengan masalah kesehatan mental, menjadikan sekolah sebagai penyedia utama layanan kesehatan mental untuk anak-anak dan remaja Bella Luncinta (2024). Yang sering dialami oleh siswa yaitu depresi beserta stres, menurut Rahmi Sari (2020) Depresi merupakan gangguan mental umum yang ditandai dengan kesedihan, kehilangan minat atau kesenangan, perasaan bersalah, harga diri yang rendah, susah tidur, penurunan atau peningkatan nafsu makan, perasaan kelelahan dan kurang konsentrasi (World Federation Mental Health, 2012)

. Stress merupakan respons tubuh terhadap tuntutan atau tekanan, baik fisik maupun psikologis. Stress dapat bersifat adaptif (membantu kita menghadapi situasi sulit) atau maladaptif (berdampak negatif pada kesehatan). Stress dapat dipicu oleh berbagai faktor, termasuk pekerjaan, hubungan, masalah keuangan, atau peristiwa kehidupan yang signifikan. Jenis stress ada 2 yaitu stress akut yang dimana Respons jangka pendek terhadap peristiwa yang menantang atau mengancam. Stress kronis yang dimana juga stress yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama dan dapat memiliki dampak merusak pada kesehatan fisik dan mental. Kondisi ini menunjukkan pentingnya peran sekolah, keluarga, dan komunitas dalam menciptakan lingkungan yang mendukung Kesehatan

METODE

1. Metode Pengumpulan Data

a. Observasi

Observasi ialah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati apa yang terjadi di lapangan (Sekarang dan Bougie, 2017,151). Dengan mencari referensi dari narasumber yang berkaitan dan terjun secara langsung di lapangan, pendekatan observasi bertujuan untuk dijadikan penggambaran pada rancangan. Untuk mengamati serta lebih mengenal fenomena, lokasi, dan juga subjek. Maka akan didapatkan data-data yang dibutuhkan untuk penelitian ini, seperti kondisi geografis, fasilitas, suasana dan lain sebagainya. Observasi dilakukan di lingkungan SMA di kota Bukittinggi karena merupakan objek utama dari perancangan ini.



Gambar 1. Observasi di lingkungan SMA di kota Bukittinggi

b. Angket/Survei

Selain Observasi tahap teknik pengambilan data selanjutnya dengan membagikan beberapa pertanyaan tertulis kepada responden untuk menjawabnya. Kuisisioner merupakan wawancara yang tidak terstruktur yang dilakukan untuk mengetahui apakah siswa SMA di Bukittinggi tau apa itu kesehatan mental, pernah mengalami gangguan Kesehatan mental tersebut, serta dampak dari gangguan kesehatan mental tersebut. Pada pertanyaan pertama diperoleh data 41,3% dari 93 responden termasuk angket pada kertas merupakan orang yang pernah mengalami rasa cemas yang berlebihan yang menyebabkan gangguan Kesehatan mental, dan 56,7% tidak pernah mengalami gangguan Kesehatan tersebut. Pada pertanyaan kedua, dari 63 responden banyak yang merasa putus asa dan kehilangan motivasi belajar ada 49,2% yang menjawab iya dan juga 50,8% menjawab tidak. Pertanyaan ketiga terdapat 63 responden, banyak yang merasa suasana kompetitif di sekolah yang membuat siswa merasa tidak percaya diri ada 42,3% menjawab iya dan 58,7% menjawab tidak. Pada pertanyaan keempat diperoleh terdapat 63 responden. Siswa merasakan tidak punya waktu istirahat cukup karena kesibukan sekolah ada 47,6% menjawab iya dan 52,4% menjawab tidak.

Pada pertanyaan kelima terdapat 63 responden. Siswa tidak terlalu dekat dengan orang atau terbuka ada 44,4% menjawab iya dan 55,6% menjawab tidak dan juga masalah keuangan yang mengganggu pikiran mereka ada 46% siswa menjawab iya dan 54% siswa menjawab tidak. Dari angket di atas juga dapat dilihat bagaimana keadaan di rumah dari segi ekonomi dan tidak terbukannya terhadap orang tua yang mengakibatkan kondisi Kesehatan mental anak terganggu. Jadi pada gambar kuisisioner atau angket ini dilakukan dengan secara manual dikarenakan pada SMA 4 tidak memiliki akses internet jadi dilakukan lah pengisian secara manual



Gambar 2. Gambar kuisisioner atau angket

Jadi Ketiga sekolah (SMA 2 dan SMA 3 serta 4 menunjukkan hasil yang serupa dalam beberapa aspek. Beban tugas dan tekanan (kemungkinan dari orang tua) menjadi isu utama bagi responden di kedua sekolah. Suasana yang kurang mendukung dan lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman secara mental juga menjadi masalah yang signifikan. Masalah keuangan mempengaruhi sebagian siswa di kedua sekolah

2. Metode Analisis Data

a. Analisis Target Audience

Untuk perancangan buku interaktif kesehatan mental siswa, metode C.A.B (Cognitive, Affective, Behavior) tetap sangat cocok digunakan karena buku interaktif bertujuan memberikan pengetahuan, membangun kesadaran emosional, dan mendorong perubahan perilaku siswa. Berikut versi yang sudah disesuaikan Dalam menganalisis permasalahan yang berkaitan dengan kesehatan mental siswa, diperlukan metode yang mampu memahami cara berpikir, perasaan, serta perilaku sasaran secara menyeluruh. Oleh karena itu, perancangan buku interaktif tentang kesehatan mental bagi siswa SMA menggunakan metode analisis C.A.B (Cognitive, Affective, Behavior). Metode ini dipilih karena dapat membantu memahami bagaimana siswa menerima informasi, merasakan pesan yang disampaikan, serta meresponsnya dalam bentuk tindakan atau perilaku. Cognitive (Kognitif) berkaitan dengan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai kesehatan mental. Pada tahap ini dilakukan analisis terhadap tingkat pengetahuan siswa tentang stres, kecemasan, depresi, serta pentingnya menjaga kesehatan mental. Hasil analisis ini menjadi dasar dalam penyusunan materi buku agar informasi yang disampaikan mudah dipahami dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Affective (Afektif) berkaitan dengan perasaan, sikap, dan emosi siswa terhadap isu kesehatan mental. Pada tahap ini dianalisis bagaimana siswa memandang kesehatan mental, apakah mereka merasa nyaman membicarakannya, serta bagaimana respons emosional mereka terhadap permasalahan yang dialami. Hasil analisis afektif digunakan untuk menentukan pendekatan visual, ilustrasi, warna, dan gaya bahasa yang mampu menciptakan rasa empati dan kedekatan emosional. Behavior (Perilaku) berkaitan dengan tindakan atau kebiasaan siswa dalam menjaga kesehatan mental. Analisis ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana siswa menghadapi stres, mencari bantuan ketika mengalami masalah, serta kebiasaan sehari-hari yang memengaruhi kondisi mental mereka. Hasil analisis perilaku menjadi dasar dalam merancang aktivitas interaktif, refleksi diri, dan pesan-pesan edukatif yang dapat mendorong siswa untuk menerapkan perilaku yang lebih positif terhadap kesehatan mental. Melalui metode analisis C.A.B, perancangan buku interaktif ini diharapkan tidak hanya mampu memberikan informasi kepada siswa, tetapi juga membangun kesadaran emosional dan mendorong perubahan perilaku yang lebih baik dalam menjaga kesehatan mental mereka.

1) Cognition (kognisi) – tahap pengetahuan

Tahap kognitif bertujuan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai kesehatan mental. Pada tahap ini buku interaktif menyajikan informasi secara sederhana, menarik, dan mudah dipahami melalui ilustrasi, infografis, serta pop-up yang interaktif. Materi yang diberikan meliputi pengertian kesehatan mental, faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental, tanda-tanda gangguan kesehatan mental, jenis stres yang dialami remaja, burnout akademik, kecemasan, depresi, pentingnya menjaga kesehatan mental, serta cara mencari bantuan ketika mengalami masalah psikologis. Dengan penyampaian informasi yang sistematis dan visual yang menarik, siswa diharapkan mampu memahami bahwa kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesehatan secara keseluruhan.

2) Affective

Setelah siswa memahami informasi yang diberikan, tahap berikutnya adalah membangun sikap dan respons emosional terhadap isu kesehatan mental. Pada tahap ini buku interaktif dirancang menggunakan ilustrasi karakter yang ekspresif, warna yang menenangkan, cerita singkat, studi kasus sederhana, dan aktivitas refleksi diri sehingga mampu membangun empati serta kedekatan emosional pembaca. Pendekatan ini bertujuan agar siswa tidak hanya mengetahui konsep kesehatan mental, tetapi juga mampu mengenali kondisi emosinya sendiri, memahami bahwa setiap orang dapat mengalami tekanan psikologis, serta mengurangi stigma terhadap individu yang mengalami gangguan kesehatan mental. Dengan adanya keterlibatan emosional, diharapkan siswa memiliki sikap positif terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental dan lebih terbuka untuk mencari bantuan apabila diperlukan.

3) Behavior

Tahap terakhir bertujuan mendorong siswa melakukan tindakan nyata dalam menjaga kesehatan mental. Setelah memperoleh pengetahuan dan memiliki sikap positif, buku interaktif memberikan berbagai aktivitas yang dapat langsung dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas tersebut dapat berupa latihan mengenali emosi, menuliskan jurnal perasaan, teknik pernapasan sederhana, latihan relaksasi, membuat daftar rasa syukur, mengatur waktu belajar dan istirahat, memperkuat komunikasi dengan keluarga atau teman, serta informasi mengenai guru BK atau layanan konseling yang dapat dihubungi ketika membutuhkan bantuan. Melalui aktivitas interaktif tersebut, siswa tidak hanya menjadi pembaca pasif, tetapi juga terlibat secara langsung sehingga diharapkan terbentuk kebiasaan positif dalam menjaga kesehatan mental.

b. Segmentasi Target Audiens

1) Segmentasi Geografis

Dalam perancangan media informasi ditujukan kepada siswa SMA di kota Bukittinggi.

2) Segmentasi Demografis

Usia : Target utama adalah usia remaja awal yaitu antara usia 15-20 tahun.

Jenis Kelamin : Semua kalangan laki-laki maupun perempuan, karena 51 Kesehatan mental tidak melihat kalangan.

3. Konsep Verbal dan Visual

a. Verbal



Konsep verbal dalam perancangan media informasi ini berfokus pada penyampaian edukasi mengenai kesehatan mental kepada siswa SMA di Kota Bukittinggi. Materi yang disajikan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, mengenali tandatanda permasalahan psikologis, serta mengetahui langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk menjaga kesejahteraan diri. Bahasa yang digunakan dalam media dirancang agar sesuai dengan karakteristik remaja, yaitu menggunakan Bahasa Indonesia yang komunikatif, ringan, dan mudah dipahami. Selain itu, beberapa istilah populer yang akrab di kalangan generasi muda dapat digunakan untuk menciptakan kesan yang lebih dekat dan menarik. Meskipun demikian, penggunaan bahasa tetap memperhatikan kaidah kesopanan, tidak mengandung unsur SARA, serta tetap bersifat edukatif dan informatif. Secara umum, “Perancangan Media Informasi tentang Kesehatan Mental bagi Siswa SMA di Kota Bukittinggi” diwujudkan melalui berbagai media yang saling terintegrasi dalam bentuk media bauran. Media tersebut meliputi Buku interaktif, Feed Instagram, Stiker, Gantungan kunci, Kaos, Poster, Tote bag, X-Banner, Tumbler, dan Manual book. Seluruh media dirancang dengan konsep visual yang konsisten sehingga mampu mendukung penyampaian pesan secara efektif dan menarik bagi target audiens. Melalui media-media tersebut, informasi yang disampaikan mencakup pengenalan kesehatan mental, faktor-faktor yang memengaruhi kondisi psikologis siswa, pentingnya menjaga keseimbangan emosi, cara mengelola stres, serta upaya mencari bantuan ketika menghadapi permasalahan kesehatan mental. Dengan pendekatan visual yang menarik dan bahasa yang dekat dengan kehidupan remaja, diharapkan pesan yang disampaikan dapat lebih mudah dipahami, diingat, dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

b. Visual

Konsep visual pada “Perancangan Media Informasi tentang Kesehatan Mental bagi Siswa SMA di Kota Bukittinggi” dirancang dengan pendekatan yang edukatif, komunikatif, dan sesuai dengan karakteristik remaja. Media utama yang digunakan berupa “buku interaktif” yang memadukan ilustrasi digital bergaya kartun, tipografi yang mudah dibaca, ikon informatif, serta elemen pop up pendukung yang mampu menarik perhatian siswa dan membantu mereka memahami informasi dengan lebih mudah. Konsep visual dibuat dengan tampilan yang modern, ramah, dan tidak memberikan kesan menggurui sehingga siswa dapat merasa lebih nyaman saat membaca dan berinteraksi dengan isi media. Warna yang digunakan didominasi oleh warna-warna lembut dan menenangkan seperti biru, hijau sage, dan warna-warna earth tone yang soft. Pemilihan warna tersebut bertujuan untuk menciptakan suasana yang positif, nyaman, dan mendukung penyampaian informasi mengenai kesehatan mental. Isi buku interaktif disusun secara bertahap dan sistematis. Bagian awal berisi pengenalan mengenai kesehatan mental, macam-macam kondisi kesehatan mental, pentingnya menjaga kesehatan mental pada masa remaja, serta berbagai faktor yang dapat memengaruhi kondisi psikologis siswa. Setiap materi dilengkapi dengan ilustrasi pop up, infografis, fakta singkat, dan aktivitas interaktif yang dapat membantu siswa mengenali kondisi emosinya sendiri. Pada bagian berikutnya, buku menyajikan berbagai tips dan strategi menjaga kesehatan mental, seperti cara mengelola stres, membangun pola pikir positif, menjaga keseimbangan antara belajar dan istirahat, serta pentingnya mencari dukungan dari keluarga, teman, guru, maupun tenaga profesional ketika menghadapi permasalahan psikologis. Bagian penutup berisi rangkuman materi, pesan motivasi, dan ajakan kepada siswa untuk lebih peduli terhadap kesehatan mental diri sendiri maupun orang lain. Secara keseluruhan, konsep visual pada perancangan ini tidak hanya bertujuan menyampaikan informasi, tetapi juga menciptakan pengalaman belajar yang menarik dan interaktif bagi siswa SMA di Kota Bukittinggi. Melalui perpaduan visual yang menarik, bahasa yang mudah dipahami, dan aktivitas yang melibatkan pembaca secara langsung, diharapkan media ini dapat meningkatkan kesadaran, pemahaman, serta kepedulian siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Karya

a. Buku interaktif

Finalisasi buku interaktif ini terdiri atas cover buku dan isi buku yang secara keseluruhan berjumlah 20 halaman, termasuk halaman sampul, hak cipta, kata pengantar, daftar isi, profil penulis, serta materi utama yang membahas kesehatan mental bagi siswa SMA. Isi buku disusun secara sistematis mulai dari pengenalan kesehatan mental, faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental, berbagai kondisi kesehatan mental yang umum terjadi pada remaja, dampak kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari, pentingnya self-love, boundaries, kotak P3K mental, hingga informasi mengenai kapan harus mencari bantuan profesional. Buku interaktif ini dirancang dengan memadukan elemen visual, ilustrasi pendukung, serta beberapa mekanisme pop-up sederhana yang bertujuan untuk meningkatkan keterlibatan pembaca dalam memahami informasi. Penggunaan warna-warna yang menenangkan, tipografi yang mudah dibaca, dan tata letak yang terstruktur diharapkan dapat menciptakan pengalaman membaca yang nyaman dan menarik bagi siswa SMA sebagai target audiens utama.

- 1) Cover buku, Sampul buku “Mental Health Siswa SMA: Kenali, Pahami, Jaga” dirancang dengan pendekatan visual yang sederhana, modern, dan edukatif untuk mencerminkan tema kesehatan mental pada remaja. Judul buku ditempatkan pada bagian depan dengan ukuran yang dominan menggunakan kombinasi tipografi Quicksand dan Nunito yang memiliki karakter ramah, mudah dibaca, serta sesuai dengan target audiens siswa SMA. Elemen visual utama pada sampul berupa kumpulan kata kunci yang berkaitan dengan kesehatan mental, seperti self care, mindfulness, balance, wellness, anxiety, support system, dan mental health. Susunan kata-kata tersebut membentuk visual yang merepresentasikan berbagai aspek kesehatan mental yang sering dialami oleh remaja dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini dipilih untuk menggambarkan bahwa kesehatan mental merupakan

bagian yang dekat dengan aktivitas, emosi, dan perkembangan diri siswa. Palet warna yang digunakan didominasi oleh warna biru tua, biru muda, dan hijau kebiruan yang memberikan kesan tenang, aman, nyaman, serta mendukung suasana reflektif. Pemilihan warna tersebut bertujuan untuk menciptakan pengalaman visual yang menyenangkan sehingga selaras dengan pesan utama buku, yaitu pentingnya menjaga kesehatan mental sejak usia sekolah. Pada bagian belakang sampul ditampilkan pengantar singkat mengenai isi buku yang berfungsi memberikan gambaran kepada pembaca tentang materi yang akan dipelajari. Informasi tersebut menjelaskan bahwa buku ini menyajikan pembahasan kesehatan mental secara ringan, mudah dipahami, dan dikemas melalui elemen interaktif yang menarik. Tata letak yang bersih dengan ruang kosong (white space) yang cukup juga diterapkan untuk meningkatkan kenyamanan membaca dan memperkuat kesan modern pada keseluruhan desain. Secara keseluruhan, desain sampul buku ini dirancang untuk menarik perhatian siswa SMA sekaligus membangun kesan bahwa pembahasan kesehatan mental bukanlah sesuatu yang menakutkan, melainkan topik penting yang perlu dikenali, dipahami, dan dijaga dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 3. Hasil Karya Buku

- 2) Isi buku, Visual ini menggunakan pendekatan word cloud atau kumpulan kata-kata kunci sebagai elemen utama desain. Berbeda dengan ilustrasi yang menampilkan karakter atau adegan tertentu, komposisi ini mengandalkan tipografi untuk menyampaikan pesan mengenai kesehatan mental secara langsung dan mudah dipahami oleh siswa SMA. Berbagai kata seperti Mental Health, Self Care, Mindfulness, Balance, Wellness, Anxiety, dan Support System disusun dalam ukuran yang berbedabeda untuk menunjukkan keterkaitan antara berbagai aspek kesehatan mental. Kata-kata yang berukuran lebih besar berfungsi sebagai fokus utama karena mewakili topik yang paling sering dibahas dalam buku, sedangkan kata-kata lainnya berperan sebagai pendukung yang memperkaya makna visual. Pemilihan warna biru muda, biru tua, dan hijau kebiruan bertujuan menciptakan suasana yang tenang, nyaman, dan reflektif. Warna-warna tersebut dipilih karena mampu memberikan kesan aman serta mendukung tema kesehatan mental yang menekankan pentingnya keseimbangan emosi dan ketenangan pikiran. Penggunaan warna yang harmonis juga membantu meningkatkan keterbacaan teks tanpa menimbulkan kesan berlebihan. Selain berfungsi sebagai elemen estetis, komposisi tipografi ini juga menjadi representasi visual dari berbagai kondisi, perasaan, dan proses yang sering dialami remaja dalam menjaga kesehatan mentalnya. Setiap kata diposisikan saling berdekatan untuk menggambarkan bahwa kesehatan mental bukan hanya dipengaruhi oleh satu faktor, melainkan merupakan hasil interaksi dari berbagai aspek seperti pengelolaan stres, dukungan sosial, kesadaran diri, kemampuan beradaptasi, serta kebiasaan merawat diri. Secara keseluruhan, visual tipografi ini dirancang untuk memperkuat identitas buku interaktif dan membangun pemahaman awal kepada pembaca bahwa kesehatan mental merupakan bagian penting dalam kehidupan sehari-hari yang perlu dikenali, dipahami, dan dijaga sejak usia sekolah. Halaman ini dirancang sebagai bagian Awal Buku yang berisi pesan reflektif dan motivasi bagi pembaca. Penggunaan ilustrasi sederhana berupa sosok remaja yang sedang menghadap cahaya berbentuk gerbang bintang melambangkan perjalanan menuju pemulihan, harapan, dan penerimaan diri. Visual tersebut menggambarkan bahwa setiap individu memiliki kesempatan untuk bangkit dan terus melangkah meskipun sedang menghadapi berbagai tantangan dalam kesehatan mental. Perpaduan warna biru tua dan biru muda dipilih untuk menciptakan suasana yang tenang, nyaman, dan penuh harapan. Sementara itu, kutipan motivasi yang ditampilkan bertujuan memberikan dukungan emosional kepada siswa agar lebih memahami bahwa proses pemulihan membutuhkan waktu dan setiap langkah kecil yang dilakukan merupakan bentuk kemajuan yang patut dihargai. Daftar Isi buku ini membahas pengertian kesehatan mental, berbagai kondisi yang sering dialami, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta dampaknya dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, buku juga mengajak pembaca belajar mencintai diri sendiri, menetapkan batasan yang sehat, mengenal langkah pertolongan pertama pada masalah mental, dan memahami kapan perlu mencari bantuan profesional. Visual ilustratif digunakan untuk menarik perhatian pembaca dan merepresentasikan kondisi emosional yang sering tidak terlihat secara langsung. Pada bagian teks, disampaikan informasi mengenai pengertian kesehatan mental, klarifikasi terhadap mitos yang berkembang di masyarakat, serta pentingnya menerima emosi negatif sebagai bagian dari proses pemulihan diri. Penggunaan tata letak yang bersih dan terstruktur bertujuan meningkatkan keterbacaan serta memudahkan siswa dalam memahami informasi yang disampaikan. Ilustrasi rumah dengan jendela yang dapat dibuka-tutup berfungsi sebagai elemen interaktif untuk mengajak pembaca mengeksplorasi tiap kondisi secara bertahap. Ketika jendela dibuka, pengguna dapat melihat ekspresi dan narasi singkat yang merepresentasikan pengalaman emosional tertentu; ketika ditutup, fokus kembali pada gambaran umum kondisi kesehatan mental. Pendekatan ini dirancang untuk meningkatkan keterlibatan pembaca tanpa menghilangkan keterbacaan materi utama.



Gambar 4. Hasil Karya Isi Buku

Materi disajikan menggunakan bahasa yang sederhana, komunikatif, dan mudah dipahami oleh remaja, mencakup penjelasan tentang keberanian mengatakan “tidak”, menghadapi hubungan yang menguras energi, teknik grounding saat serangan panik, serta pengenalan journaling dan mindfulness sebagai strategi pengelolaan stres dan emosi. Tata letak halaman dirancang secara seimbang dengan pembagian yang jelas antara materi utama dan kutipan reflektif yang berfungsi memperkuat pesan. Penggunaan warnawarna lembut, ilustrasi dekoratif bernuansa menenangkan, serta ruang kosong yang cukup menciptakan suasana membaca yang nyaman dan tidak membebani pembaca. Perancangan halaman ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental serta memberikan langkah-langkah sederhana yang dapat diterapkan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Informasi dikemas menggunakan bahasa yang sederhana dan dekat dengan kehidupan remaja sehingga mudah dipahami dan relevan dengan pengalaman siswa. Tata letak halaman dirancang secara seimbang dengan pembagian ruang yang jelas antara materi utama dan kutipan reflektif sebagai penguat pesan. Penggunaan warna yang lembut, ilustrasi dekoratif sebagai elemen pendukung visual, serta komposisi tipografi yang rapi memberikan kesan yang lebih menarik dan menonjol tanpa mengurangi kenyamanan membaca. Perancangan halaman ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa bahwa mencari bantuan profesional bukanlah tanda kelemahan, melainkan langkah positif dalam menjaga dan merawat kesehatan mental secara sehat dan bertanggung jawab.

b. Poster



Gambar 5. Hasil Karya Poster

Media poster dalam perancangan informasi kesehatan mental bagi siswa SMA di Kota Bukittinggi berfungsi sebagai sarana edukasi dan kampanye yang menyampaikan pesan secara visual dan menarik. Poster dicetak berukuran A2 (42 cm × 59,4 cm) dan dirancang menggunakan ilustrasi, tipografi yang jelas, serta warna yang konsisten dengan identitas media. Poster pertama mengajak siswa memahami bahwa merasa tidak baik-baik saja adalah hal yang wajar dan meminta bantuan bukanlah tanda kelemahan. Poster kedua memberikan informasi mengenai tanda-tanda gangguan kesehatan mental yang dapat dikenali sejak dini. Sementara itu, poster ketiga berisi ajakan untuk menjaga kesehatan mental dan menghilangkan stigma terhadap gangguan mental. Melalui penyampaian informasi yang sederhana dan visual yang menarik, poster ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya kesehatan mental.

c. X-Banner

X-banner ini dirancang sebagai media informasi tentang kesehatan mental siswa di Kota Bukittinggi dengan pendekatan visual yang sederhana, ramah, dan mudah dipahami oleh remaja. Penggunaan warna hijau mint sebagai warna dominan memberikan kesan tenang, nyaman, dan menenangkan, sehingga sesuai dengan tema kesehatan mental yang bertujuan menciptakan rasa aman bagi audiens. Judul utama ditampilkan dengan ukuran besar dan warna biru tua sehingga menjadi pusat perhatian pertama yang memudahkan pembaca memahami topik yang disampaikan. Ilustrasi siswa yang duduk dengan ekspresi tenang di bagian tengah menjadi elemen utama yang merepresentasikan kondisi mental yang sehat dan proses penerimaan diri. Kehadiran berbagai simbol seperti hati, tanaman, ekspresi wajah, dan siluet manusia yang dihubungkan oleh panah menggambarkan perjalanan kesehatan mental dari kondisi yang kurang baik menuju keadaan yang lebih positif. Simbol tanaman juga melambangkan pertumbuhan, pemulihan, dan perkembangan diri yang berkelanjutan.



Gambar 6. Hasil Karya X-Banner

d. Logo



Gambar 7. Hasil Karya Logo

Logo "Kenali Pahami Jaga" dirancang sebagai identitas visual utama dalam kampanye media informasi mengenai kesehatan mental siswa SMA di Kota Bukittinggi. Logo ini menggunakan konsep wordmark, yaitu identitas yang menitikberatkan pada pengolahan tipografi sebagai elemen utama. Susunan kata "Kenali", "Pahami", dan "Jaga" disusun secara vertikal untuk menunjukkan alur atau tahapan yang saling berkesinambungan, yaitu mengenali kondisi diri, memahami emosi dan permasalahan yang dihadapi, kemudian menjaga kesehatan mental sebagai langkah pencegahan dan pemeliharaan kesejahteraan psikologis. Susunan tersebut memperkuat makna bahwa ketiga kata tersebut merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Tipografi yang digunakan adalah Nunito, yaitu jenis huruf sans serif dengan bentuk membulat (rounded). Pemilihan font ini memberikan kesan ramah, hangat, bersahabat, dan mudah didekati sehingga sesuai dengan karakter target audiens, yaitu remaja SMA. Bentuk huruf yang sederhana juga meningkatkan keterbacaan logo ketika diaplikasikan pada berbagai media, baik cetak maupun digital. Logo didominasi oleh warna biru tua dan biru muda. Warna biru tua melambangkan kepercayaan, kestabilan, ketenangan, serta rasa aman yang berkaitan erat dengan kondisi kesehatan mental yang positif. Sementara warna biru muda memberikan kesan lembut, optimis, damai, dan penuh harapan. Kombinasi kedua warna tersebut menciptakan identitas visual yang nyaman dipandang sekaligus mampu membangun citra kampanye yang positif dan menenangkan. Secara keseluruhan, logo "Kenali Pahami Jaga" mampu merepresentasikan nilai-nilai kampanye kesehatan mental melalui perpaduan tipografi yang komunikatif, warna yang memiliki makna psikologis, serta elemen visual yang sederhana namun bermakna. Desain logo ini tidak hanya berfungsi sebagai identitas visual, tetapi juga sebagai simbol ajakan kepada siswa untuk lebih mengenali, memahami, dan menjaga kesehatan mental mereka dalam kehidupan sehari-hari.

e. Kaos

Kaos ini dirancang sebagai media pendukung promosi kesehatan mental bagi siswa SMA di Kota Bukittinggi. Selain berfungsi sebagai merchandise, kaos ini juga menjadi media kampanye yang menyampaikan pesan positif tentang pentingnya menghargai dan menerima diri sendiri. Ilustrasi karakter yang memeluk hati disertai kalimat afirmasi ditempatkan pada bagian depan kaos agar mudah terlihat dan menarik perhatian. Dengan desain yang sederhana, nyaman, dan dekat dengan remaja, kaos ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 8. Hasil Karya Logo

f. Sticker dan Tote Bag

Stiker ini menampilkan ilustrasi seorang remaja dengan ekspresi tenang dan hangat, masing-masing disertai pesan positif tentang kesehatan mental. Fokus utamanya adalah pada penerimaan diri, pentingnya istirahat, dan teknik sederhana untuk menenangkan diri. Gaya visualnya lembut, penuh warna pastel, dan ramah, menciptakan kesan menenangkan sekaligus mendukung pesan motivasional yang mudah dipahami. Stiker ini efektif sebagai media pengingat untuk merawat kesehatan mental sehari-hari secara ringan dan menyenangkan.



Gambar 9. Hasil Karya Sticker dan Tote Bag

Secara visual, desain tote bag mengusung konsep minimalis dengan menempatkan logo "Kenali Pahami Jaga" pada bagian tengah sehingga menjadi fokus utama yang mudah dikenali. Penempatan tersebut menciptakan keseimbangan visual sekaligus memudahkan audiens dalam membaca pesan utama. Penggunaan ruang kosong di sekeliling logo memberikan kesan bersih, sederhana, dan modern sehingga perhatian tidak terpecah oleh elemen-elemen yang tidak diperlukan. Pemilihan warna biru tua dan biru muda memiliki makna psikologis yang berkaitan dengan ketenangan, rasa aman, kepercayaan, dan keseimbangan emosional, sehingga sangat sesuai dengan tema kesehatan mental. Warna logo yang kontras dengan warna natural kain kanvas membuat identitas visual terlihat jelas dan mudah dikenali. Sementara itu, warna dasar tote bag yang menggunakan bahan kanvas berwarna krem memberikan kesan alami, ramah lingkungan, dan hangat, sehingga mendukung citra kampanye yang dekat dengan kehidupan sehari-hari.

g. Gantungan Kunci

Gantungan kunci ini mengambil desain dari stiker sebelumnya dan mengubahnya menjadi format aksesoris yang praktis. Setiap gantungan menampilkan karakter dengan ekspresi tenang dan penuh empati, disertai pesan motivasi singkat yang menekankan harga diri, keberanian meminta bantuan, dan teknik menenangkan diri. Warna lembut dan ilustrasi sederhana tetap dipertahankan, sehingga terasa menenangkan dan mudah diingat. Produk ini efektif sebagai pengingat harian untuk menjaga kesehatan mental, sekaligus memiliki nilai estetika dan kegunaan fungsional.

h. Desain Tumbler & Mug



Gambar 10. Hasil Karya Tumbler & Mug

Tumbler ini menampilkan stiker dengan ilustrasi karakter yang sama seperti stiker dan gantungan kunci sebelumnya, dipadukan dengan pesan motivasi tentang harga diri. Penempatan stiker pada permukaan tumbler membuatnya menjadi pengingat visual harian yang praktis, sehingga setiap penggunaan minuman menjadi momen kecil untuk menguatkan mental. Desainnya tetap konsisten dengan warna lembut dan gaya ilustrasi yang menenangkan, membuat produk terasa hangat dan menyenangkan secara estetika.

Sebagai media merchandise, gelas ini tidak hanya berfungsi sebagai wadah minuman, tetapi juga sebagai media edukasi dan pengingat sehari-hari mengenai pentingnya kesehatan mental. Desain yang sederhana, emosional, dan mudah dipahami membuat pesan yang disampaikan lebih efektif serta mampu membangun kedekatan dengan target audiens, khususnya remaja dan siswa. Secara keseluruhan, karya ini berhasil menggabungkan unsur estetika dan pesan sosial dalam satu media yang fungsional, menarik, dan bermakna.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil perancangan yang telah dilakukan, media informasi mengenai kesehatan mental bagi siswa SMA di Kota Bukittinggi dapat menjadi sarana edukasi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan mental. Penyampaian informasi melalui media yang dirancang dengan pendekatan visual yang menarik dan bahasa yang mudah dipahami mampu membantu siswa mengenali berbagai aspek kesehatan mental, seperti pengelolaan emosi, stres akademik, kecemasan, serta pentingnya mencari bantuan ketika menghadapi permasalahan psikologis. Media utama yang dirancang tidak hanya berfungsi sebagai sumber informasi, tetapi juga sebagai upaya preventif untuk menumbuhkan kesadaran dan sikap positif terhadap kesehatan mental di lingkungan sekolah. Penggunaan elemen visual, ilustrasi, warna, dan tata letak yang sesuai dengan karakteristik remaja menjadikan informasi lebih komunikatif, menarik, dan mudah diterima oleh target audiens. Selain media utama, berbagai media pendukung turut dirancang untuk memperluas jangkauan penyampaian pesan dan meningkatkan keterlibatan siswa. Kehadiran media pendukung tersebut diharapkan mampu memperkuat pesan edukatif yang disampaikan sehingga tujuan perancangan, yaitu meningkatkan literasi kesehatan mental serta mendorong terciptanya lingkungan sekolah yang lebih peduli terhadap kesehatan mental siswa, dapat tercapai dengan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga artikel yang berjudul *"Perancangan Media Informasi tentang Kesehatan Mental bagi Siswa di Kota Bukittinggi"* dapat diselesaikan dengan baik. Penulis menyampaikan terima kasih kepada Institut Seni Indonesia Padangpanjang, Fakultas Seni Rupa dan Desain, Program Studi Desain Komunikasi Visual, dosen pembimbing, dosen penguji, seluruh dosen dan tenaga kependidikan yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta dukungan selama proses penyusunan karya ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada kedua orang tua, keluarga, teman-teman, serta semua pihak yang telah memberikan doa, motivasi, dan bantuan sehingga penelitian dan penulisan artikel ini dapat diselesaikan dengan baik. Semoga segala bantuan dan kebaikan yang telah diberikan memperoleh balasan yang berlimpah dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis berharap artikel ini dapat memberikan manfaat dan menjadi referensi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Desain Komunikasi Visual dan media informasi kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.). American Psychiatric Publishing.
- Anggraini, L., & Nathalia, K. (2018). Desain komunikasi visual: Dasar-dasar panduan untuk pemula. Nuansa Cendekia.
- Arsyad, A. (2019). Media pembelajaran. Rajawali Pers.
- Haslam, C. (2018). Book design. Laurence King Publishing.
- Hurlock, E. B. (2017). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (Edisi Terjemahan). Erlangga.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Profil kesehatan Indonesia 2023. Kementerian Kesehatan RI
- Lupton, E. (2014). Thinking with type (2nd ed.). Princeton Architectural Press.
- Mulyana, D. (2018). Ilmu komunikasi: Suatu pengantar. PT Remaja Rosdakarya.
- Notoatmodjo, S. (2018). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Rineka Cipta.
- Rustan, S. (2020). Layout dasar dan penerapannya. Gramedia Pustaka Utama.
- Sugiyono. (2023). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- World Health Organization. (2022). World mental health report: Transforming mental health for all. World Health Organization.
- Yusuf, S. (2019). Psikologi perkembangan anak dan remaja. PT Remaja Rosdakarya.