

ABSTRACT

Jessica (625170024)

INTROVERT VS EXTROVERT ADOLESCENT STRESS MANAGEMENT ILLUSTRATION BOOK DESIGN

During the COVID-19 pandemic, many changes require us to adapt to these changes. Not everyone has the adequate ability to solve these demands, and not infrequently they end up being stressed because of demands that are beyond their means. Another thing, personality type actually affects a person's behavior including stress. The design entitled "Introvert vs Extrovert Adolescent Stress Management Illustration Book Design" has a problem formulation of how to design an illustration book that provides knowledge about introvert and extrovert personality and stress management that can be done. The purpose of this design is to design an educational illustrative book for adolescents regarding facts related to two types of personality, namely extroverts and introverts and to provide many choices of suggestions or solutions to stress that can be chosen according to the problems faced based on a strategy in psychology called coping. .

This design uses qualitative and quantitative data collection methods with design methods : plan, design, develop and deploy. The theoretical basis used is about personality type and about stress. The results of designing this book are expected to be a reference for stress management in accordance with the needs of each individual.

Keywords : Extroverts, Illustrated books, Introverts, Stress, Stress Management

ABSTRAK

Jessica (625170024)

PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI MANAJEMEN STRES REMAJA INTROVERT VS EKSTROVERT

Saat pandemi COVID-19, banyak perubahan yang menuntut kita untuk menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut. Tidak semua orang memiliki kemampuan yang memadai untuk menyelesaikan tuntutan-tuntutan tersebut, dan tak jarang yang akhirnya menjadi stres karena tuntutan yang diluar batas kemampuannya. Lain hal, tipe kepribadian ternyata mempengaruhi tingkah laku seseorang termasuk stresnya. Perancangan dengan judul “Perancangan Buku Ilustrasi Manajemen Stres Remaja Introvert Vs Ekstrovert” memiliki rumusan masalah bagaimana merancang sebuah buku ilustrasi yang memberikan pengetahuan soal kepribadian introvert dan ekstrovert serta manajemen stres yang dapat dilakukan. Tujuan perancangan ini adalah merancang sebuah buku ilustrasi yang edukatif bagi remaja mengenai fakta-fakta terkait dua tipe kepribadian, yaitu ekstrovert dan introvert serta memberikan banyak pilihan saran atau solusi terhadap stres yang dapat dipilih sesuai dengan masalah yang dihadapi berdasarkan strategi dalam psikologi yang disebut dengan coping.

Perancangan ini menggunakan metode pengumpulan data secara kualitatif dan kuantitatif dengan metode perancangan plan, design, develop dan deploy. Landasan teori yang digunakan adalah tentang tipe kepribadian dan tentang stres. Hasil dari perancangan buku ini diharapkan dapat menjadi referensi manajemen stres sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu.

Kata kunci : Buku ilustrasi, Ekstrovert, Introvert, Manajemen stress, Stre