

ABSTRAK
**PERANCANGAN *E-BOOK* ILUSTRASI SEBAGAI SARANA EDUKASI
MENGATASI PERILAKU *OVERTHINKING* PADA REMAJA DI BANDAR
LAMPUNG**

Oleh
YUDA DARMAWAN
2011070028

Email: yudadarmawan08@gmail.com

Gangguan kesehatan mental dapat mempengaruhi aktivitas pada kehidupan sehari-hari karena ketidak stabilan pikiran serta emosi. Untuk itu kita harus bisa mengatasi perilaku *overthinking*. Salah satu cara untuk Mengatasi perilaku *overthinking* adalah melalui *e-book* ilustrasi. *E-book* ilustrasi adalah jenis buku digital yang menggabungkan teks naratif dengan ilustrasi atau gambar untuk menyampaikan cerita, informasi, atau konsep. *E-book* ilustrasi akan menjadi media baru bagi remaja untuk mempelajari hal seputar stres dan membantu mengatasi minimnya media informatif yang menarik untuk dibaca. *E-book* ini dirancang dengan mengumpulkan data melalui observasi dan studi pustaka guna mengumpulkan data – data mengenai *overthinking*. Dilihat dari data dan jenis yang diperlukan dalam perancangan ini, maka metode analisis data yang digunakan adalah metode 5 W dan 1 H. Tujuan dalam perancangan *E-book* ilustrasi ini untuk memberikan edukasi kepada remaja tentang cara bagaimana mengatasi perilaku *overthinking* dan dengan melalui gambar-gambar yang menarik, *e-book* ini diharapkan bisa menginspirasi tindakan positif bagi para pembacanya.

Kata kunci : Buku digital, *overthinking*, ilustrasi, remaja

ABSTRACT

DESIGNING AN ILLUSTRATED E-BOOK AS AN EDUCATIONAL TOOL TO OVERCOME OVERTHINKING BEHAVIOR IN TEENS IN BANDAR LAMPUNG

By:

YUDA DARMAWAN

2011070028

Email: yudadarmawan08@gmail.com

Mental health disorders can affect daily activities due to unstable thoughts and emotions. Thinking is a psychological cycle in which an individual directs their mind to process, examine, and consider data, thoughts, or ideas. However, excessive thinking, often referred to as "overthinking," is the tendency to think too deeply and extensively, which can lead to depression. Uncertainty about the outcomes of decisions or situations can trigger overthinking. Therefore, it is essential to address overthinking behavior. One way to tackle overthinking is through an illustrated e-book. An illustrated e-book is a type of digital book that combines narrative text with illustrations or images to convey stories, information, or concepts. This illustrated e-book will serve as a new medium for teens to learn about stress and help address the lack of engaging informational media. The e-book is designed by gathering data through observations and literature studies to collect information about overthinking. The analysis method used in this design is the 5 W and 1 H method, based on the data and types required for the design. The purpose of this illustrated e-book design is to educate teens on how to overcome overthinking behavior, and through appealing images, it is expected to inspire positive actions among its readers.

Keywords: Digital Book, Overthinking, Illustration, Teens

