Perancangan Buku Edukasi Mengenai Anxietas untuk Pembaca Usia Remaja dan Dewasa Awal

Sherly Magdalena[1], Arief Adityawan[2,] Surianto Rustan[3]
[1,2,3] Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni Rupa dan Desain, Universitas Tarumanagara
magdlyofficial@gmail.com, ariefs@fsrd.untar.ac.id, rustangrafis@gmail.com

Abstrak - Kecemasan adalah bagian dari kehidupan emosional seseorang yang sering kali terjadi. Akan tetapi, hal tersebut menjadi tidak wajar jika terjadi terlalu sering dan berlebihan tanpa adanya alasan kuat untuk di cemaskan. Kecemasan yang berlebihan tersebut dikenal juga sebagai *anxiety disorder*. Faktor terjadinya gangguan kecemasan dapat berupa faktor psikis ataupun fisik. Gangguan kecemasan kerap terjadi pada remaja hingga dewasa awal dan wanita memiliki faktor risiko yang lebih besar. Perancangan buku ilustrasi ini di latar belakangi oleh banyaknya penderita gangguan kecemasan serta perancangan buku ini dilandasi dari sebuah buku yang berjudul "Caraku Keluar Dari Lingkaran Anxietas" karangan Erik Wibowo, yang cukup terkenal di kalangan penderita. Namun, tampilan visualnya kurang menarik dan untuk menjawab permasalahan yang ada maka dibutuhkan sebuah media berupa buku ilustrasi yang dirancang secara menarik sehingga dapat membantu dan mempermudah para penderita untuk keluar dari anxietas. Perancangan ini menggunakan metode identifikasi dan menganalisis data pada buku, yang akan dirancang ulang dilanjutkan dengan survei berupa wawancara dengan ahli, membagikan kuesioner ke 127 orang dan mengobservasi para khalayak sasaran. Pengembangan buku ilustrasi ini dibagi menjadi dua seri utama dan satu seri pendukung yang merupakan satu kesatuan perancangan buku serial ilustrasi ini.

Kata kunci: *Desain Grafis, Perancangan Buku, Ilustrasi, Kecemasan*

I. PENDAHULUAN

Dalam hidup ini, wajar sekali untuk mengalami rasa cemas. Kecemasan merupakan bagian dari kehidupan emosional seseorang yang sering kali terjadi namun hal tersebut bila terjadi terlalu sering, berlebihan dan tanpa memiliki alasan yang kuat untuk di cemaskan dalam kehidupan sehari-hari disebut sebagai *anxiety disorder*. Gangguan kecemasan ini dapat terjadi oleh berbagai faktor seperti pengalaman masa lalu yang buruk, kurangnya kasih sayang, kesepian, stres, merasa tertekan di situasi saat ini, masalah kesehatan fisik atau mental yang membuat stres sehingga takut menjalani kehidupan.

Merujuk data hasil Riskesdas tahun 2018 di paparkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada remaja yang berumur >15 tahun sebesar 9,8%. Angka gangguan mental emosional ini meningkatkan dibandingkan pada tahun 2013 yaitu sebesar 6,8%. (Abdi, 2019) Berdasarkan hasil wawancara dengan dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, Agustina, S.Psi, M.Psi memaparkan bahwa *anxiety disorder* kerap menyerang kalangan remaja hingga dewasa awal dari umur 17 tahun hingga 23 tahun. Menurut data dari CNN Indonesia (2016), sebuah penelitian yang dilakukan oleh seorang peneliti dari University of Cambridge mengemukakan bahwa wanita memiliki risiko

gangguan hampir dua kali dibanding dengan pria.

Melihat adanya permasalahan ini di masyarakat, penulis menemukan sebuah buku mengenai *anxiety disorder* yang berjudul Caraku Keluar dari Lingkaran Anxietas karangan Erik Wibowo yang tampilan visual bukunya kurang menarik dan penuh dengan tulisan tanpa adanya gambar yang menarik. Namun, buku tersebut terkenal di kalangan para penderita dan telah terbukti oleh para penderita yang membaca dan menerapkan metode dibuku tersebut dan berhasil sembuh. Dengan adanya permasalahan seperti ini penulis memutuskan untuk merancang ulang buku karangan Erik Wibowo.

II. METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif. Metode kualitatif ini digunakan dalam penelitian dengan maksud untuk memahami subjek penelitian secara mendalam dari perilaku, tindakan, dll. Metode perancangan ini dimulai dari pengumpulan data seperti mendapatkan data-data mengenai gangguan kecemasan, mengidentifikasi dan menganalisis data buku Caraku Keluar dari Lingkaran Anxietas, melakukan survei, wawancara terhadap ahli yang berkaitan dengan topik, membagikan kuesioner digital dan mengobservasi para *audience*. Metode untuk menganalisis data dilakukan dengan cara studi pustaka, *text book*, jurnal, dan opini media.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis yang dilakukan, penulis menemukan beberapa data yang akan berperan di dalam keputusan perancangan:

A. Analisis Perancangan

Key Facts	• Buku Caraku Keluar dari Lingkaran Anxietas menjadi sumber bacaan yang telah mendapatkan banyak testimoni dari para penderita gangguan kecemasan karena berhasil membantu para penderita untuk keluar dari lingkaran anxietas yang dialami. • Sasaran pembaca buku ini adalah perempuan usia remaja awal hingga dewasa awal. • Penggunaan skema warna cenderung satu nada, biru, dan hijau, sesuai hasil penelitian psikologi warna.
Insights	Dalam proses merancang buku ini, demi pemahaman (kognitif) dan penghayatan (afektif) yang mendalam terhadap khalayak sasaran, penulis melakukan pendekatan dengan metode wawancara mendalam terhadap ahli yang berkaitan dengan aspek-aspek tema yang diangkat serta melakukan observasi terhadap khalayak sasaran.
Metode Penggagasan	Metode penggagasan untuk perancangan dilakukan dengan *brain-storming.*
Strategi Kreatif	• Perancangan buku didasari ide corat-coret yang identik dengan penderita gangguan kecemasan. • Menggunakan warna-warna yang berpengaruh terhadap *anxiety disorder*. • Perancangan ilustrasi ini menggunakan format ilustrasi dan teks.

	• Gaya ilustrasi yang dipakai adalah *flat graphic.* • Menggunakan karakter sebagai media

Tabel 1. Analisis Perancangan
Sumber: Penulis, 2020

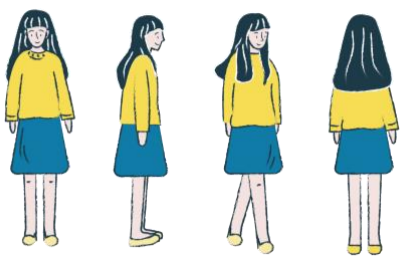
B. Keputusan Kreatif

Jenis Buku	*Self healing book* yang berilustrasi
Format Buku	14,8 x 21 cm
Jumlah Buku	3
Jumlah Halaman	• Buku Pertama = 61 hlm • Buku Kedua = 59 hlm • Buku Ketiga = 80 hlm
Anatomi Buku	• Cover = *Art Carton* 310g • Isi buku = HVS 80g • Jilid = *Perfect Binding*
Rubrikasi	Halaman pembuka berisi kata pembuka
Judul Buku	Keluar dari Anxietas

Tabel 2. Keputusan Kreatif
Sumber: Penulis, 2020

C. Gambar

Berikut adalah hasil dari perancangan buku serial ilustrasi Keluar dari Anxietas.



Gambar 1. Karakter Utama "Anne"
Sumber: Penulis, 2020

Karakter Anne ini ada sebagai pemicu visual dan mentransfer pesan yang ada ke pembaca.

Gambar 2. Buku Seri 1 "Rumah"
Sumber: Penulis, 2020

Buku seri pertama yang bertema "Rumah" ini berisi pengetahuan seputar *Anxiety Disorder.*

Gambar 3. Buku Seri 2 "Dibawah Langit Biru"
Sumber: Penulis, 2020

Buku seri kedua yang bertema "Dibawah Langit Biru" ini berisikan konten bagaimana cara atasi anxietas, serta berbagai latihan untuk para penderita.

Gambar 4. Buku Jurnal "Pengalaman Menghadapi Anxietas"
Sumber: Penulis, 2020

Buku jurnal “Perjalanan Menghadapi Anxietas” merupakan pelengkap dari kedua buku utama yang berisikan konten jurnal yang bisa ditulis harian, serta saran menghadapi kecemasan.

IV. SIMPULAN

Melalui perancangan buku ilustrasi ini, penulis ingin membantu para penderita gangguan kecemasan di luar sana agar mereka dapat mengenal lebih dalam mengenai gangguan kecemasan yang di alami. Perancangan ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan selama proses pembuatan buku.

V. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada narasumber psikolog dan akademisi Agustina, S.Psi, M.Psi, atas kesediaannya menjadi narasumber ahli, juga kepada seluruh pihak yang namanya tak dapat disebut satu per satu, yang telah mendukung penelitian dan perancangan sehingga bisa berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Nevid, J.S. (2005). *Psikologi Abnormal. Edisi Kelima. Jilid 1.* Jakarta: Erlangga.

Pudiastuti, R.D. (2014). *Cara dan tip Produktif Menulis Buku*. Jakarta: Gramedia.

Dameria, A. (2008*). Basic Printing : Panduan Dasar Cetak untuk Desainer dan Industri Grafika*. Jakarta: Link & Match Graphic.

Rustan, S. (2009). *Warna.* Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Rustan, S. (2008). *Layout: Dasar dan Penerapannya.* Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Wigan, M. (2008). *Text and Image*. Switzerland: AVA Publishing SA.

Male, A. (2007). *Illustration Theory*. Switzerland: AVA Publishing SA.

Arifin dan Kusrianto. (2009). *Sukses Menulis Buku Ajar dan Referensi*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.

Maharsi, I. (2016). *Ilustrasi*. Jogjakarta: Badan Penerbit ISI.

Aprianto, V. (2004). *Cara Mudah Menggambar Dengan Pensil.* Jakarta: PT. Kawan Pustaka.

Ching, F.D.K. (2005). *Menggambar Sebuah Proses Kreatif (terjemahan).* Jakarta: Erlangga.

Mollica, P. (2018). *Basic Color Theory: An introduction to color forrbeginning artist (How to Draw and Paint)*. USA: Walter Foster Publishing.

Ilex. (2010). *Colour in Design Pocket Essentials*. UK: Alastair Campbell.

Eiseman, Leatrice. (2000). *Guide to Communicating with Color.* Michigan: F+W Media.

Cullen, K. (2012). *Design Elements, Typography Fundamentals*. USA: Rockport Publishers.

Ambrose, G. & Harris, P. (2005). *Basics Design Layout.* Switzerland: AVA Publishing SA.

Depkes RI. (2019). *Riset Kesehatan Dasar 2018.* Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia.

Husdarta. (2010). *Psikologi Olahraga.* Alfabeta: Bandung.

American Psychriatic Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*. Washington DC: American Psychriatic Association Publishing.

Hoeksema, S.N. (2014). *Abnormal Psychology*. *Sixth Edition.* USA: McGraw-Hill Education.

Harini, N. (2013). *Terapi Warna untuk Mengurangi Kecemasan*. *Retrieved from* Universitas Muhammadiyah Malang.

Halo Psikolog. (2018). *Anxiety Disorder adalah Gangguan Kecemasan yang Berbahaya.* Retrieved from https://www.halopsikolog.com/anxiety-disorder-adalah-gangguan-kecemasan/#Penyebab_Anxiety_Disorder

Pijar Psikologi. (2018). *Kecemasan: Pahami Dampaknya Bagi Kehidupan.* Retrieved from https://pijarpsikologi.org/kecemasan-dampaknya-bagi-kehidupan/

Abdi, A.P. (2019, March 5). Kemenkes Sebut Masalah Kesehatan Jiwa Perlu Disikapi Serius. *Tirto.id.* Retrieved from https://tirto.id/kemenkes-sebut-masalah-kesehatan-jiwa-perlu-disikapi-serius-diuR

CNN Indonesia. (2016). *Kecemasan Wanita Dua Kali Lebih Tinggi dari Pria*. Retrieved **Error! Hyperlink reference not valid.**

Kominfo. (2017). *TEKNOLOGI Masyarakat Indonesia: Malas Baca Tapi Cerewet di Medsos.* Retrieved from https://www.kominfo.go.id/content/detail/10862/teknologi-masyarakat-indonesia-malas-baca-tapi-cerewet-di-medsos/0/sorotan_media

Psychologies (2018). *The Psychology of Colour: Blue*. Retrieved from https://www.psychologies.co.uk/psychology-colour-blue