

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Perancangan buku interaktif pengenalan Body Focused Repetitive Behaviors merupakan upaya untuk menambah pengetahuan anak tentang BFRB serta menimbulkan kepekaan orang tua terhadap kebiasaan anaknya. Penggunaan teknik paper engineering seperti *pull the tab* dan *lift the flap* menjadi poin tambahan dari perancangan ini. Tidak hanya sekedar membaca, akan tetapi pembaca dapat berpartisipasi menemukan jawaban-jawaban serta mendapatkan pengalaman tentang bagaimana bentuk serta dampak BFRB secara langsung melalui buku interaktif tersebut. Selain itu, istilah yang ada pada kebiasaan BFRB yang masih tergolong ilmiah mampu diterjemahkan menjadi bacaan yang bisa dipahami oleh anak dan orang tua.

Terdapat berbagai tantangan yang dihadapi selama proses perancangan seperti kurangnya bahan literatur yang berbahasa Indonesia mengenai *Body Focused Repetitive Behaviors*, namun dapat diselesaikan dengan mencari sumber literatur lain secara rinci mengenai masing-masing kebiasaan buruk pada masing-masing bagian tubuh. Selain itu, pembuatan naskah dengan *story telling* yang cocok dengan anak menjadi tantangan karena tujuan perancangan menjadikan buku sebagai media edukasi namun dengan cara penyampaian yang bisa lebih mudah dimengerti oleh anak-anak. Visual yang menarik dan bagian interaktif saja tidak cukup, perlu adanya penulisan cerita yang mampu menyampaikan pesan yang hendak disampaikan kepada pembaca. Terdapat juga kendala pada proses cetak seperti kesulitan menemukan bahan yang cocok dengan format buku, percobaan cetak berulang kali agar memastikan gerak interaktif buku dapat tercetak dan bergerak dengan baik.

Meskipun banyak tantangan dan kendala selama perancangan, terdapat juga beberapa manfaat yang dapat diambil selama proses pembuatan buku seperti penulis belajar membuat pola buku interaktif baru serta menemukan hal-hal baru seperti jenis kertas dan teknik cetak selama proses perancangan. Penulis juga menemukan bahwa teknik pembuatan pola pada buku interaktif lebih efektif jika

dilakukan melalui aplikasi desain digital karena lebih menghemat waktu serta bahan kertas selama proses pembuatan prototype.

Penulis juga menemukan proses menyenangkan ketika melakukan uji media. Ekspektasi penulis ketika melakukan uji media hanya sebatas membacakan buku mengenai BFRB, ternyata setelah dibacakan kepada audience terdapat kelebihan buku yang awalnya penulis tidak terlalu menyadari. Menurut psikolog klinis, teknik *paper engineering* memang mampu memberikan nilai tambah pada buku karena kebiasaan BFRB menjadi lebih mudah dibayangkan oleh pembaca yang sebelumnya tidak mengetahui tentang kebiasaan tersebut. Meskipun terdapat banyak kekurangan pada proses perancangan seperti pada perbedaan warna cetak dengan ilustrasi awal, namun hal tersebut tidak menjadi masalah besar bagi audience karena keterbacaan masih jelas dan cukup mudah dipahami. Dari segi visual, meskipun terdapat ilustrasi yang jelas menggambarkan luka, bakteri, dan dampak-dampak buruk BFRB namun audience tetap memiliki ketertarikan untuk membaca buku hingga halaman akhir. Ketika melakukan uji media dengan orang tua, buku interaktif mengenai BFRB dinilai mampu menarik perhatian orang tua untuk membacakan kepada anaknya dan mampu membuat orang tua memahami apa saja kebiasaan BFRB tersebut.

#### B. Saran

Perancangan ini belum tentu sempurna baik dari segi visual maupun penulisan. Diharapkan dengan adanya buku interaktif mengenai BFRB ini menjadi langkah awal yang baik untuk perancangan selanjutnya. Adapun beberapa saran untuk menyempurnakan perancangan selanjutnya yaitu:

1. Memperbanyak literasi mengenai topik perancangan agar penulisan dan konsep media menjadi lebih bagus
2. Buku interaktif ini dapat dikembangkan lagi misalnya dengan menambahkan dampak lain dari kebiasaan BFRB atau menjelaskan informasi-informasi mengenai kebiasaan BFRB secara lebih rinci
3. Ketika proses perekatan lembaran buku dengan bagian interaktif, beri ruang yang cukup untuk teknik buku bisa bergerak dengan baik. Caranya yaitu dengan tidak memberi terlalu banyak lem pada bagian buku namun tetap mempertimbangkan kekuatan rekat tiap halaman *paper engineering*.

4. Pada proses pemotongan bagian interaktif, usahakan bagian ujung kertas berbentuk *rounded* agar tidak merusak bagian dalam pola buku.
5. Untuk menghemat bahan dan waktu, pola sebenarnya dapat dibuat dengan aplikasi digital saja karena juga memudahkan untuk proses cutting setelah proses cetak dilakukan.
6. Hindari menggunakan bahasa-bahasa yang rumit dipahami oleh anak-anak.
7. Agar *upgrade* dan perbaikan media lebih baik, maka uji media sebaiknya dilakukan lebih banyak lagi dengan berbagai latar belakang audience baik dari segi sosial, ekonomi, dan bahkan psikologis.
8. Agar perancangan lebih maksimal, carilah narasumber yang dapat ditemui secara langsung agar mempercepat proses serta dapat menambah *insight* yang lebih banyak lagi.

Saran dari Penguji:

1. Orang tua sebagai agen sosialisasi pertama anak sebaiknya dijadikan target audience utama atau primer dari perancangan
2. Diharapkan pada perancangan yang akan datang terdapat media yang dapat dijadikan alternatif untuk memudahkan akses buku agar dapat dibaca oleh berbagai kalangan.

Saran dari Psikolog:

1. Memberikan informasi tambahan atau panduan kepada orang tua tentang BFRB agar orang tua juga dapat memahami tentang BFRB secara rinci
2. Pada perancangan yang akan datang, bisa ditambahkan lagi berbagai macam dampak dari BFRB

## DAFTAR PUSTAKA

- Artika, I. Z., Nur'aeny, N., & Zakiawati, D. (2023). Morsicatio buccarum dan labiorum kronis terkait kondisi depresi, kecemasan, dan stres: sebuah laporan kasus. *Jurnal Kedokteran Gigi Universitas Padjadjaran*, 35(1), 79. <https://doi.org/10.24198/jkg.v35i1.41858>
- Chang, M., Kim, J., Park, Y., Kwon, J.-S., Kim, S.-T., Choi, J.-H., & Ahn, H.-J. (2021). Treatment of Morsicatio Buccarum by Oral Appliance: Case Report. *Journal of Oral Medicine and Pain*, 46(3), 84–87. <https://doi.org/10.14476/jomp.2021.46.3.84>
- Hangül, Z. T., Tuman, T. C., Altunay-Tuman, B., Saygılı, G. Y., & Tufan, A. E. (2022). Body-focused repetitive behaviors in children and adolescents, clinical characteristics, and the effects of treatment choices on symptoms: a single-center retrospective cohort study. *Acta Dermatovenerologica Alpina, Pannonica et Adriatica*, 31(4), 141–146. <https://doi.org/10.15570/actaapa.2022.24>
- Hawn, Duebner. (2008) What To Do When Bad Habits Take Hold. Amerika: Magination Press
- Homepage, J., Citra Nabila, R., Saptarini Primarti, R., & Ahmad, I. (2017). [JDS] JOURNAL OF SYIAH KUALA DENTISTRY SOCIETY HUBUNGAN PENGETAHUAN ORANG TUA DENGAN KONDISI MALOKLUSI PADA ANAK YANG MEMILIKI KEBIASAAN BURUK ORAL. *J Syiah Kuala Dent Soc*, 2(1), 12–18.
- Indiria Maharsi, M. (2016). Ilustrasi. Yogyakarta: Badan Penerbit ISI.
- Mansueto, C. S., Vavrichek, S. M., Ruth, L.-C., Golomb, G., & Raikes, J. (n.d.). *Overcoming body-focused repetitive behaviors*.
- Mathew, A. S., Davine, T. P., Snorrason, I., Houghton, D. C., Woods, D. W., & Lee, H. J. (2020). Body-focused repetitive behaviors and non-suicidal self-injury: A comparison of clinical characteristics and symptom features. *Journal of Psychiatric Research*, 124, 115–122. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.02.020>
- Moritz, S., Penney, D., Bruhns, A., Weidinger, S., & Schmotz, S. (2023). Habit

- Reversal Training and Variants of Decoupling for Use in Body-Focused Repetitive Behaviors. A Randomized Controlled Trial. *Cognitive Therapy and Research*, 47(1), 109–122. <https://doi.org/10.1007/s10608-022-10334-9>
- Oey, Fanny Wiliyanto , Heru Dwi Waluyanto , Asnar Zacky. Perancangan Buku Interaktif Pengenalan dan Pelestarian Sugar Glider di Indonesia Bagi Anak 7-12 Tahun. *Jurnal DKV Adiwarna*, Universitas Kristen Petra, 1(2). 1-11
- Rustan, Surianto (2009) *Layout dasar & penerapannya*. Jakarta: Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
- Simanungkalit, Tiara Jelita. *Perancangan Board Game sebagai Alternatif Terapi bagi Pengidap Gangguan Psikologis BFRBs (Body-Focused Repetitive Behaviors)*. Universitas Multimedia Nusantara
- Skurya, J., Jafferany, M., & Everett, G. J. (2020). Habit reversal therapy in the management of body focused repetitive behavior disorders. In *Dermatologic Therapy* (Vol. 33, Issue 6). Blackwell Publishing Inc. <https://doi.org/10.1111/dth.13811>
- Torales, J., Ruiz Díaz, N., Ventriglio, A., Castaldelli-Maia, J. M., Barrios, I., García, O., Navarro, R., González-Urbieta, I., O'Higgins, M., & Jafferany, M. (2021). Hair-pulling disorder (Trichotillomania): Etiopathogenesis, diagnosis and treatment in a nutshell. In *Dermatologic Therapy* (Vol. 34, Issue 1). Blackwell Publishing Inc. <https://doi.org/10.1111/dth.14366>
- Wei, Wang (2022) *Reasons for the Emergence of Body-Focus Repetitive Behaviors in Students and the Impact of Body-Focus Repetitive Behaviors on Students*.
- Woods, D. W., & Houghton, D. C. (2016). Evidence-Based Psychosocial Treatments for Pediatric Body-Focused Repetitive Behavior Disorders. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 45(3), 227–240. <https://doi.org/10.1080/15374416.2015.1055860>
- Zehra Topal Hangül, Taha Can Tuman, Bengü Altunay-Tuman, Gizem Yılmaz Saygilil, Ali Evren Tufan (2022) *Body-focused repetitive behaviors in children and adolescents, clinical characteristics, and the effects of treatment choices on symptoms: a single-center retrospective cohort study*

<https://www.acta-apa.org/journals/acta-dermatovenerol-apa/papers/10.15570/actaapa.2022.24/actaapa.2022.24.pdf>

#### Webtografi

Bhandari, Smitha. (2022). Understanding Body-Focused Repetitive Behaviors  
<https://www.webmd.com/mental-health/ss/slideshow-understanding-body-focused-repetitive-behavior> diunduh 31 Januari 2023.

Desain Grafis Indonesia. Sekilas tentang Pop-Up Lift the Flap dan Moveable Book  
<https://dgi.or.id/read/observation/sekilas-tentang-pop-up-lift-the-flap-dan-moveable-book.html> diunduh 31 Januari 2023.

Kompas. (2021). Manfaat Buku Interaktif yang Dukung Perkembangan Balita.  
<https://buku.kompas.com/read/384/manfaat-buku-interaktif-yang-dukung-perkembangan-balita> diunduh 2 Februari 2023.

Mint Kids Dentistry (2018) Lip Sucking In Children - How to Break the Habit.  
<https://www.bellevuekidsdentistry.com/mint-kids-blog/2018/10/22/lip-sucking-in-children-how-to-break-the-habit> diunduh 11 Maret 2023.

TLC Foundation. Medications for Body Focused Repetitive Behaviors.  
<https://www.bfrb.org/articles/medications-for-body-focused-repetitive-behaviors> diunduh 11 Maret 2023.

Trigonal Media. Pengertian Plot atau Alur.  
<https://www.trigonalmedia.com/2015/08/pengertian-plot-atau-alur.html> diunduh 27 Maret 2023.

Wijaya, Putut. (2022) Tema Adalah: Pengertian, Perbedaan, Jenis, dan Contoh Tema  
<https://www.ukulele.co.nz/tema-adalah/> diunduh 27 Maret 2023.