

PERANCANGAN VISUALISASI BUKU
***“THE ANXIETY WORKBOOK FOR TEENS”* UNTUK**
REMAJA PENGIDAP *ANXIETY DISORDER*



PERANCANGAN

Oleh:

Anastasia Ananda Aries Putri
NIM 1512350024

PROGRAM STUDI S-1 DESAIN KOMUNIKASI VISUAL

JURUSAN DESAIN FAKULTAS SENI RUPA

INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA

2020

TUGAS AKHIR

PERANCANGAN VISUALISASI BUKU
***“THE ANXIETY WORKBOOK FOR TEENS”* UNTUK**
REMAJA PENGIDAP *ANXIETY DISORDER*



PERANCANGAN

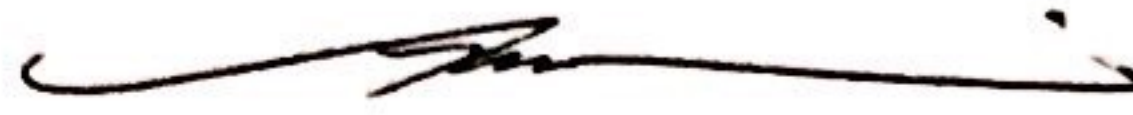
Oleh:

Anastasia Ananda Aries Putri
NIM 1512350024

Tugas Akhir ini diajukan kepada Fakultas Seni Rupa
Institut Seni Indonesia Yogyakarta sebagai
Salah satu syarat untuk memperoleh
gelar sarjana S-1 dalam bidang
Desain Komunikasi Visual
2020

Tugas Akhir Penciptaan berjudul :
PERANCANGAN VISUALISASI BUKU "THE ANXIETY WORKBOOK FOR TEENS" UNTUK REMAJA PENGIDAP ANXIETY DISORDER diajukan oleh Anastasia Ananda Aries Putri, NIM.1512350024, Program Studi S-1 Desain Komunikasi Visual, Jurusan Desain, Fakultas Seni Rupa, Institut Seni Indonesia Yogyakarta (Kode Prodi: 90241), telah dipertanggungjawabkan di depan tim penguji Tugas Akhir pada tanggal 7 Januari 2020 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Pembimbing I/Anggota



Andika Indrayana, S.Sn., M.D.s.

NIP. 19821113 201404 1 001/ NIDN 0013118201

Pembimbing II/Anggota



Edi Jatmiko, S.Sn., M.Sn.

NIP. 19850103 201504 1 001/ NIDN 00030198507

Cognate/Anggota



Hesti Rahayu, S.Sn., MA.

NIP. 19740730 199802 2 001/ NIDN 0030077401

Ketua Program Studi/Ketua/Anggota



Indiria Maharsi, S.Sn., M.Sn.

NIP. 19720909 200812 1 001/ NIDN 0009097204

Ketua Jurusan Desain/Ketua



Martino Dwi Nugroho, S.Sn., MA.

NIP. 19770315 200212 1 005/ NIDN 0015037702



Dekan Fakultas Seni Rupa
Institut Seni Indonesia Yogyakarta

Dr. Suastiyi, M.Des.

NIP. 19590802 198803 2 002/ NIDN 0002085909

Tugas Akhir ini dipersembahkan untuk:

Allah S.W.T

Mama dan Papa

Kakak-kakakku

Teman

Sahabat

dan diriku sendiri.

To my 15 year old self,

To my 19 year old self,

To my 22 year old self,

Thank you,

I'm glad that you have decided to stay alive.

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini dengan nama :

Nama : Anastasia Ananda Aries Putri

NIM : 1512350024

Fakultas : Seni Rupa

Jurusan : Desain

Prodi : Desain Komunikasi Visual

Menyatakan bahwa laporan Karya Tugas Akhir berjudul “PERANCANGAN VISUALISASI BUKU *THE ANXIETY WORKBOOK FOR TEENS* UNTUK REMAJA PENGIDAP ANXIETY DISORDER” yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Seni pada Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni Rupa, Institut Seni Indonesia Yogyakarta, merupakan karya hasil penelitian, pemikiran, dan pemaparan dari penulis sendiri, baik dari naskah laporan maupun kegiatan yang tercantum sebagai bagian dari laporan Tugas Akhir ini. Apabila terdapat karya orang lain, penulis akan mencantumkan sumber secara jelas.

Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan atau ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan norma yang berlaku diperguruan tinggi ini.

Yogyakarta, Desember 2019

Anastasia Ananda Aries Putri
1512350024

LEMBAR PERNYATAAN
PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Anastasia Ananda Aries Putri

Nomor Mahasiswa : 1512350024

Program Studi : Desain Komunikasi Visual

Fakultas : Seni Rupa

Jenis : Tugas Akhir Perancangan

Demi Pengembangan Ilmu Pengetahuan, saya menyerahkan karya ilmiah berupa Tugas Akhir dengan Judul “Perancangan Visualisasi Buku ‘The Anxiety Workbook for Teens’ untuk Remaja Pengidap Anxiety Disorder” Dengan ini menyatakan :

1. Memberi Hak bebas *royalty* kepada perpustakaan ISI Yogyakarta atas penulisan karya Ilmiah saya, demi pembangunan ilmu pengetahuan.
2. Memberi hak menyimpan, mengalih mediakan atau mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikan, serta menampilkannya dalam bentuk *softcopy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan ISI Yoyakarta, tanpa perlu melibatkan izin dari Saya, selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak perpustakaan ISI Yogyakarta dari semua bentuk tuntutan hokum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan semestinya.

Yogyakarta, Desember 2019

Anastasia Ananda Aries Putri

1512350024

KATA PENGANTAR

Puja dan Puji Syukur dipanjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga Tugas Akhir yang berjudul Perancangan Visualisasi Buku *The Anxiety Workbook for Teens* untuk Remaja Pengidap *Anxiety Disorder* ini dapat terselesaikan dengan baik.

Perancangan Tugas Akhir ini adalah salah satu syarat memperoleh gelar sarjana seni pada Program Studi Desain Komunikasi Visual, Jurusan Desain, Fakultas Seni Rupa, Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Tugas Akhir ini menjadi mata kuliah terakhir untuk mengaplikasikan ilmu-ilmu yang telah diperoleh selama masa perkuliahan. Tentunya, masih banyak kekurangan dalam karya Tugas Akhir ini. Keterbatasan wawasan, kelengkapan isi, dan kekurangan santun dalam bertutur yang dapat ditemukan dalam perancangan ini. Menyadari adanya kekurangan ini, dengan senang hati, diterima segala kritik dan saran yang membangun demi hasil yang lebih baik dalam tugas akhir ini.

Yogyakarta, Desember 2019

Anastasia Ananda Aries Putri

NIM 1512350024

UCAPAN TERIMA KASIH

Tugas Akhir ini tidak akan terwujud tanpa paran serta dari berbagai pihak yang membantu baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu kelancaran pelaksanaan pelaksanaan tugas akhir ini. Semoga karya ini dapat bermanfaat bagi seluruh civitas akademika ISI Yogyakarta maupun masyarakat luas. Penulis secara khusus mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof, Dr.M. Agus Burhan, M.Hum, Selaku Rektor ISI Yogyakarta.
2. Ibu Dr. Suastiwi, M.Des., Selaku Dekan Fakultas Seni Rupa Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
3. Ibu Wiwik Sri Wulandari, M.Sn., Selaku Pembantu Dekan I Fakultas Seni Rupa Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
4. Bapak Martino Dwi Nugroho, S.Sn., M.Sn., selaku Ketua Jurusan Desain Fakultas Seni Rupa Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
5. Bapak Indiria Maharsi, S.Sn., M.Sn., Selaku Ketua Program Studi Desain Komunikasi Visual, atas segala dukungan, bantuan, waktu, dan motivasi sehigga Tugas akhir ini dapat terselesaikan.
6. Bapak Andika Indrayana, S.Sn., M.Ds., selaku Dosen Pembimbing I, juga selaku Dosen Wali, atas segala dukungan, bantuan, waktu, dan motivasi sehigga Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
7. Bapak Edi Jatmiko, S.Sn., M.Sn., selaku Dosen Pembimbing II, atas segala dukungan, bantuan, waktu, dan motivasi sehigga Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
8. Seluruh Dosen Desain Komunikasi Visual dan Staff, atas semua bantuan ajaran dan ilmu pengetahuan yang telah diberikan selama masa perkuliahan.
9. Mama dan Papa, yang telah memberikan semangat, dukungan, dan doa sampai saya bisa berada di titik ini.
10. Kak Vera, Kak Arnas dan Kak Andris, terimakasih banyak karena telah membantu adiknya selama ini.

11. Bapak dan Ibu Kost Vara yang membantu dan ikut mendukung dalam proses produksi.
12. Teman-teman Anomali DKV ISI Yogyakarta.
13. Sahabat yang selalu ada bahkan saat di titik terendah, Ratu Aulia dan Fatsari Hayina. Terimakasih karena selalu percaya bahwa saya masih bisa.
14. Teman-teman Afi, Sarah, Bachtiar, Anas, Bagas, Dean, Danu, Kresna, Semy, terimakasih karena selalu bersedia membantu.
15. Filla, Audrey, Adzra, HSC, Qantas, Aning, Andaru, Terimakasih banyak atas dukungan kalian.
16. Muhammad Rizky Ramadhan, Terimakasih karena sudah mecurahkan waktu, bantuan, dan dukungan selama ini.
17. Seluruh Pihak yang membantu dan tidak dapat disebutkan satu persatu.

ABSTRAK

Pertumbuhan yang sehat pada remaja tidak hanya ditandai dengan perubahan secara fisik, namun juga secara mental. Dalam perkembangannya, tidak dapat dipungkiri bahwa tidak semua remaja mengalami pertumbuhan yang baik. Ada beberapa dari mereka mengalami gangguan kecemasan berlebih atau dalam bahasa Inggrisnya disebut dengan *anxiety disorder*. Gangguan ini menyebabkan mereka terus menerus merasa cemas sampai mengganggu mereka dalam beraktifitas. Banyak remaja di Indonesia yang mengalami gangguan kecemasan berlebih itu sendiri tidak mengetahui bahwa yang mereka rasakan sudah masuk ke batas yang tidak normal, juga mereka merasa kesulitan untuk mengatasi rasa tersebut karena kurangnya pengetahuan mengenai kecemasan berlebih itu sendiri dan cara-cara dalam mengatasinya.

Buku yang dapat dipakai dalam mengatasi gangguan tersebut adalah buku “The Anxiety Workbook for Teens: Activities to Help You Deal with Anxiety and Worry” karya Lisa M. Schab yang diterbitkan di tahun 2008. Tujuan dari perancangan buku ini adalah untuk memudahkan para remaja dalam menerima informasi yang ada di dalam buku tersebut dengan menghadirkan ilustrasi-ilustrasi yang menjelaskan beberapa info dan kasus-kasus yang ada secara menarik. Dengan adanya visual-visual tersebut, diharapkan remaja pengidap *anxiety disorder* dapat diberi kemudahan untuk mempelajari dan dapat mengikuti cara-cara bagaimana mengatasi gangguan kecemasan yang mereka alami secara santai dan menyenangkan.

Metode perancangan yang dipakai untuk merancang buku ini menggunakan 5W dan 1H. Proses perancangan buku ini dilakukan dengan observasi melalui literatur mengenai anxiety disorder dari pengertian, penyebab, jenis-jenis, dan terapi yang dapat dipakai. Selain itu, observasi juga dilakukan melalui kuisioner yang disebarkan ke beberapa remaja yang mengidap *anxiety disorder*. Hasil dari perancangan ini adalah buku yang menghadirkan visual sebagai pelengkap dan penjelas tentang info-info mengenai *anxiety* itu sendiri juga aktivitas-aktivitas yang dapat mereka lakukan untuk menangani rasa cemas berlebih tersebut.

Kata kunci : *anxiety disorder*, *workbook*, remaja, cbt

ABSTRACT

Healthy growth in adolescents is not only marked by physical changes, but also mentally. In its development, it cannot be denied that not all teenagers experience good growth. There are some of them experience excessive anxiety disorder or in English it is called anxiety disorder. This disorder causes them to continue to feel anxious to interfere with their activities. Many adolescents in Indonesia who experience excessive anxiety disorder themselves do not know that what they feel has entered an abnormal limit, nor do they find it difficult to overcome these feelings due to lack of knowledge about excessive anxiety itself and ways to overcome them.

The book that can be used to overcome these disorders is the book "The Anxiety Workbook for Teens: Activities to Help You Deal with Anxiety and Worry" by Lisa M. Schab, published in 2008. The purpose of designing this book is to make it easier for teens to accept the information in the book presents illustrations that explain some of the information and cases in an interesting way. With these visuals, it is expected that adolescents with anxiety disorder can be provided with ease to learn and can follow ways on how to deal with their anxiety disorders in a relaxed and pleasant way.

The design method used to design this book uses 5W and 1H. The process of designing this book is done by observing through the literature on anxiety disorders of understanding, causes, types, and therapies that can be used. In addition, observations were also made through questionnaires distributed to several adolescents with anxiety disorders. The result of this design is a book that presenting such visual as a complement and explanatory information about anxiety itself as well as activities that they can do to deal with excessive anxiety.

Keywords: anxiety disorder, workbook, teens, cbt

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iii
HALAMAN MOTIVASI.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	viii
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Judul.....	1
B. Latar Belakang Masalah	1
C. Rumusan Masalah.....	5
D. Tujuan Perancangan.....	5
E. Batasan Masalah.....	5
F. Manfaat Perancangan.....	5
G. Metode Perancangan.....	6
H. Skematika Perancangan	7
BAB II IDENTIFIKASI DAN ANALISIS DATA.....	8
A. Identifikasi Data.....	8
1. Tinjauan tentang <i>Anxiety</i>	8

a. Pengertian tentang Anxiety Disorder.....	8
b. Penyebab	10
c. Jenis-jenis Anxiety Disorder	17
d. Terapi untuk Anxiety Disorder	19
2. Tinjauan tentang Buku.....	22
3. Tinjauan tentang <i>Copywriting</i>	28
4. Tinjauan tentang Visual.....	29
B. Analisis Data.....	53
C. Kesimpulan	54
BAB III KONSEP DESAIN	55
A. Konsep Kreatif.....	55
1. Tujuan Komunikasi	55
2. Strategi Komunikasi	55
3. Tujuan Media	56
4. Strategi Media	56
5. Tujuan Kreatif.....	57
6. Strategi Kreatif.....	57
B. Program Kreatif	61
1. Judul Buku	61
2. Sinopsis.....	61
3. <i>Storyline</i>	61
4. Gaya Ilustrasi	153
5. Tata Layout	154
6. <i>Tone</i> Warna.....	155
7. Tipografi	156
8. Sampul Depan dan Belakang.....	157
9. Finishing	157
BAB IV PROGRAM PERANCANGAN.....	159

A. Studi Visual	159
1. Studi Gaya Visual.....	161
2. Studi Visual Layout.....	161
3. Studi Visual Tipografi	162
B. <i>Storyboard</i>	164
C. Final Desain	166
1. Buku	166
2. Cover Buku	188
3. Media Pendukung.....	189
BAB V PENUTUP	193
A. Kesimpulan.....	193
B. Saran.....	194
DAFTAR PUSTAKA.....	195
LAMPIRAN	197

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 2.1 Contoh Karya Ilmiah.....	25
GAMBAR 2.2 Contoh Komik	26
GAMBAR 2.3 Contoh Novel.....	27
GAMBAR 2.4 Contoh Biografi	28
GAMBAR 2.5 Contoh Workbook.....	29
GAMBAR 2.6 Contoh Coloumn Grid.....	36
GAMBAR 2.7 Contoh Coloumn Grid.....	36
GAMBAR 2.8 Contoh Modular Grid.....	37
GAMBAR 2.9 Contoh Manuscript Grid.....	38
GAMBAR 2.10 Contoh Hierarchical Grid	38
GAMBAR 2.11 Serif.....	40
GAMBAR 2.12 Sans Serif.....	41
GAMBAR 2.13 Script	41
GAMBAR 2.14 Dekoratif.....	42
GAMBAR 2.15 Klasifikasi Warna.....	44
GAMBAR 2.16 Contoh Ilustrasi Digital	49
GAMBAR 2.17 Contoh Komik.....	49
GAMBAR 2.18 Contoh Kolase.....	49
GAMBAR 2.19 Contoh Fotografi.....	51
GAMBAR 3.1 Referensi Ilustrasi	153
GAMBAR 3.2 Referensi Ilustrasi	154
GAMBAR 3.3 Referensi Ilustrasi	154
GAMBAR 3.4 Referensi Layout.....	155
GAMBAR 3.5 Referensi Layout.....	155
GAMBAR 3.6 Warna yang dipakai dalam perancangan.....	156
GAMBAR 3.7 Font Nilland-SmallCaps	157
GAMBAR 3.8 Font Doze	157
GAMBAR 4.1 Referensi Visual.....	159
GAMBAR 4.2 Hasil Visual	160

GAMBAR 4.3 Referensi Visual.....	160
GAMBAR 4.4 Hasil Visual	161
GAMBAR 4.5 Referensi Layout.....	161
GAMBAR 4.6 Hasil Layout	162
GAMBAR 4.7 Font Nilland-SmallCaps.....	162
GAMBAR 4.8 Hasil Visual Tipografi.....	163
GAMBAR 4.9 Font Doze	163
GAMBAR 4.10 Hasil Visual Tipografi.....	164
GAMBAR 4.11 Storyboard Bab 1 sampai Bab 20.....	164
GAMBAR 4.12 Storyboard Bab 21 sampai Bab 42.....	165
GAMBAR 4.13 Cover	166
GAMBAR 4.14 Daftar Isi.....	166
GAMBAR 4.15 Daftar Isi dan Kata Pengantar.....	166
GAMBAR 4.16 Kata Pengantar	166
GAMBAR 4.17 Bab 1	167
GAMBAR 4.18 Lembar Aktivitas 1.....	167
GAMBAR 4.19 Bab 2	167
GAMBAR 4.20 Lembar Aktivitas 2.....	167
GAMBAR 4.21 Bab 3	168
GAMBAR 4.22 Lembar Aktivitas 3.....	168
GAMBAR 4.23 Bab 4	168
GAMBAR 4.24 Lembar Aktivitas 4.....	169
GAMBAR 4.25 Bab 5	169
GAMBAR 4.26 Lembar Aktivitas 5.....	169
GAMBAR 4.27 Bab 6	169
GAMBAR 4.28 Lembar Aktivitas 6.....	169
GAMBAR 4.29 Bab 7	170
GAMBAR 4.30 Lembar Aktivitas 7.....	170
GAMBAR 4.31 Bab 8	170
GAMBAR 4.32 Lembar Aktivitas 8.....	170
GAMBAR 4.33 Bab 9	171

GAMBAR 4.34 Lembar Aktivitas 9.....	171
GAMBAR 4.35 Bab 10.....	171
GAMBAR 4.36 Lembar Aktivitas 10.....	171
GAMBAR 4.37 Bab 11.....	172
GAMBAR 4.38 Lembar Aktivitas 11.....	172
GAMBAR 4.39 Bab 12.....	172
GAMBAR 4.40 Lembar Aktivitas 12.....	172
GAMBAR 4.41 Bab 13.....	173
GAMBAR 4.42 Lembar Aktivitas 13.....	173
GAMBAR 4.43 Bab 14.....	173
GAMBAR 4.44 Lembar Aktivitas 14.....	173
GAMBAR 4.45 Bab 15.....	174
GAMBAR 4.46 Lembar Aktivitas 15.....	174
GAMBAR 4.47 Bab 16.....	174
GAMBAR 4.48 Lembar Aktivitas 16.....	174
GAMBAR 4.49 Bab 17.....	175
GAMBAR 4.50 Lembar Aktivitas 17.....	175
GAMBAR 4.51 Bab 18.....	175
GAMBAR 4.52 Lembar Aktivitas 18.....	175
GAMBAR 4.53 Bab 19.....	176
GAMBAR 4.54 Lembar Aktivitas 19.....	176
GAMBAR 4.55 Bab 20.....	176
GAMBAR 4.56 Lembar Aktivitas 20.....	176
GAMBAR 4.57 Bab 21.....	177
GAMBAR 4.58 Lembar Aktivitas 21.....	177
GAMBAR 4.59 Bab 22.....	177
GAMBAR 4.60 Lembar Aktivitas 22.....	177
GAMBAR 4.61 Bab 23.....	178
GAMBAR 4.62 Lembar Aktivitas 23.....	178
GAMBAR 4.63 Bab 24.....	178
GAMBAR 4.64 Lembar Aktivitas 24.....	178

GAMBAR 4.65 Bab 25.....	179
GAMBAR 4.66 Lembar Aktivitas 25.....	179
GAMBAR 4.67 Bab 26.....	179
GAMBAR 4.68 Lembar Aktivitas 26.....	179
GAMBAR 4.69 Bab 27.....	180
GAMBAR 4.70 Lembar Aktivitas 27.....	180
GAMBAR 4.71 Bab 28.....	180
GAMBAR 4.72 Lembar Aktivitas 28.....	180
GAMBAR 4.73 Bab 29.....	181
GAMBAR 4.74 Lembar Aktivitas 29.....	181
GAMBAR 4.75 Bab 30.....	181
GAMBAR 4.76 Lembar Aktivitas 30.....	181
GAMBAR 4.77 Bab 31.....	182
GAMBAR 4.78 Lembar Aktivitas 31.....	182
GAMBAR 4.79 Bab 32.....	182
GAMBAR 4.80 Lembar Aktivitas 32.....	182
GAMBAR 4.81 Bab 33.....	183
GAMBAR 4.82 Lembar Aktivitas 33.....	183
GAMBAR 4.83 Bab 34.....	183
GAMBAR 4.84 Lembar Aktivitas 34.....	183
GAMBAR 4.85 Bab 35.....	184
GAMBAR 4.86 Lembar Aktivitas 35.....	184
GAMBAR 4.87 Bab 36.....	184
GAMBAR 4.88 Lembar Aktivitas 36.....	184
GAMBAR 4.89 Bab 37.....	185
GAMBAR 4.90 Lembar Aktivitas 37.....	185
GAMBAR 4.91 Bab 38.....	185
GAMBAR 4.92 Lembar Aktivitas 38.....	186
GAMBAR 4.93 Bab 39.....	186
GAMBAR 4.94 Lembar Aktivitas 39.....	186
GAMBAR 4.95 Bab 40.....	186

GAMBAR 4.96 Lembar Aktivitas 40.....	186
GAMBAR 4.97 Bab 41.....	187
GAMBAR 4.98 Lembar Aktivitas 41.....	187
GAMBAR 4.99 Bab 42.....	187
GAMBAR 4.100 Lembar Aktivitas 42.....	187
GAMBAR 4.101 Lembar Catatan.....	188
GAMBAR 4.102 Lembar Profil.....	188
GAMBAR 4.103 Cover Buku.....	188
GAMBAR 4.104 Pembatas Buku.....	189
GAMBAR 4.105 Totebag.....	190
GAMBAR 4.106 Pouch.....	190
GAMBAR 4.107 Mockup buku catatan.....	191
GAMBAR 4.108 Stiker.....	191
GAMBAR 4.109 Poster pameran.....	192

BAB I

LATAR BELAKANG

A. Judul

Perancangan Visualisasi Buku “Anxiety Workbook” untuk Remaja Pengidap *Anxiety Disorder*.

B. Latar Belakang Masalah

Di era digital seperti sekarang, rasanya sudah tidak asing lagi melihat dan membaca beberapa tautan mengenai betapa pentingnya kesehatan mental. Beberapa berita yang muncul sekarang banyak yang memberitakan tentang gangguan kesehatan mental yang berujung tragis. Belum lagi, masih ditemukannya beberapa orang yang beranggapan bahwa “gangguan kesehatan mental” itu tidak nyata.

World Health Organization (WHO) mengartikan kesehatan mental sebagai “suatu keadaan yang baik dimana seseorang menyadari kemampuannya, dapat menghadapi stress yang normal, dapat bekerja secara produktif dan menyenangkan, dan dapat berkontribusi dalam komunitasnya.” Atau dengan kata lain, kesehatan mental yaitu kondisi dimana seseorang terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa serta mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri maupun orang lain dan juga dapat berkembang serta memanfaatkan segala potensi yang dimiliki.

Pertumbuhan yang sehat pada remaja tidak hanya ditandai dengan perubahan fisik namun juga perkembangan pada mentalnya. Dua hal tersebut dibutuhkan oleh remaja ketika mereka menjalani kehidupan ke tahap selanjutnya yakni saat mereka tumbuh ke dunia remaja sampai mereka dewasa nanti. Kesehatan mental pada remaja mencakup kemampuan mereka dalam berpikir jernih, mengendalikan emosi, dan bersosialisasi dengan lingkungannya. Tak dapat dipungkiri bahwa sebagian dari mereka dapat mengalami kesehatan mental yang kurang baik sehingga dapat menyebabkan gangguan perilaku dimana mereka memiliki ketidakseimbangan mental dan emosional serta kehidupan sosial mereka menjadi kurang baik. Sayangnya, terlalu banyak remaja

yang tidak mendapatkan bantuan cepat. Gangguan kesehatan mental dapat mencegah mereka dari berhasil di sekolah, dari berteman atau menjadi mandiri. Remaja dengan gangguan kesehatan mental mungkin mengalami kesulitan mencapai tonggak perkembangan mereka.

Ada banyak sekali faktor yang dapat mempengaruhi status kesehatan mental remaja, baik secara positif maupun negatif. Menunjukkan rasa cinta, kasih sayang, kepercayaan, dan pemahaman akan sangat mempengaruhi seorang remaja sehingga mereka dapat memiliki dan membangun gaya hidup yang produktif. Namun, beberapa dari mereka harus berurusan dengan masa yang penuh dengan kegelisahan, kebencian, ketidakpercayaan, dan berpikiran negatif yang terjadi secara terus-menerus. Mereka memiliki waktu yang sulit dalam mengatasi emosi mereka. Hal tersebut tentu sulit bagi siapa pun, apalagi untuk seorang remaja, untuk mengatasi kesulitan tersebut dengan tetap bersikap proaktif dan setidaknya dapat membantu kesehatan mental mereka dengan cara yang positif.

Anxiety Disorder atau rasa cemas yang berlebihan menjadi salah satu gangguan kesehatan mental yang sering terjadi pada remaja. Rasa cemas ini sebenarnya hanyalah bentuk dari stress. Pada dasarnya, kecemasan adalah reaksi alami manusia, dan berfungsi sebagai fungsi biologis yang penting, layaknya alarm yang diaktifkan setiap kali kita melihat bahaya atau ancaman. Ketika tubuh dan pikiran bereaksi, kita dapat merasakan sensasi fisik, seperti pusing, detak jantung yang cepat, kesulitan bernapas, dan tangan dan kaki yang berkeringat. Hal tersebut disebabkan oleh aliran adrenalin dan hormon stres lainnya yang mempersiapkan tubuh untuk *fight – flight*; membuat keputusan cepat atau "lari" dari bahaya. Ada banyak jenis gangguan kecemasan dengan gejala yang berbeda. Tetapi, mereka semua memiliki satu ciri umum yakni rasa gelisah yang berkepanjangan dan intens yang tidak sebanding dengan situasi saat itu dan mempengaruhi kehidupan sehari-hari dan kebahagiaan seseorang. Rasa cemas yang berlebihan tersebut dapat datang tiba-tiba atau dapat terbangun secara bertahap. Terkadang, kecemasan tersebut menciptakan rasa malapetaka dan firasat yang tampaknya datang entah dari mana.

Bagi mereka yang sudah mulai merasa bahwa rasa cemas mereka menghalangi mereka untuk beraktifitas, memang sangat disarankan untuk mulai pergi berkonsultasi dengan psikolog. Namun sayangnya, tidak semua orang dapat melakukan hal itu. Ada berbagai macam alasan, diantaranya mereka merasa bahwa berbicara pada “orang asing” membuat mereka terlihat aneh, ada rasa malu untuk menceritakan gangguan yang mereka alami dan takut dicap gila, dan biaya yang terbilang tidak sedikit. Di Indonesia sendiri, ketika membicarakan tentang kesehatan mental serta gangguan-gangguannya, sebagian dari masyarakat memiliki persepsi negatif atau bahkan tabu untuk membicarakan hal tersebut. Beberapa dari mereka beranggapan bahwa “sehat” itu sendiri hanya dapat diaplikasikan ke dalam kategori fisik. Padahal, kesehatan mental juga sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Data survei dari Kementerian Kesehatan pada tahun 2013 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia.

Ada banyak alternatif untuk para remaja yang belum atau tidak bisa pergi berkonsultasi kepada psikolog, yaitu salah satunya dengan penggunaan buku atau sebutan lainnya yaitu *biblioterapi* dengan menggunakan model CBT atau *Cognitive Behavioural Therapy*. Jenis buku yang dipakai adalah buku *self-help model workbook*. Buku dengan jenis ini dibuat untuk membantu mereka agar dapat mengerti tentang apa yang mereka alami dan dapat membantu mereka dalam mengatasi kecemasan berlebih tersebut. Di Indonesia, buku jenis ini belum ada. Adapun buku yang direkomendasikan oleh para psikolog untuk remaja pengidap *anxiety disorder*, yaitu buku “The Anxiety Workbook for Teens; Activities to Help You with Anxiety & Worry” karya Lisa M. Schab, LCSW. Buku tersebut berisi latihan-latihan dengan kegiatan yang dapat mereka lakukan dan setelahnya mereka dapat mengekspresikan apa yang mereka rasakan setelahnya dengan menulis ataupun menggambar dalam bukunya. Tujuan dari buku-buku tersebut adalah untuk membantu mereka dalam menghadapi dan mengendalikan rasa cemas berlebih yang mereka punya juga membantu mereka dalam mengembangkan citra diri yang positif. Kekurangan yang ditemui dalam

buku ini adalah buku-buku tersebut mempunyai kesan yang “menakutkan” untuk dibaca dan diisi karena secara visual buku-buku tersebut hanya berisi teks penuh yang juga memberikan kesan sesak dengan font-font yang agak kecil. Selain itu, buku-buku tersebut juga terlihat monoton sehingga ketika para remaja pengidap *anxiety disorder* mulai membaca dan mengisi lembar-lembar kegiatan yang ada di buku tersebut akan merasa bosan.

Mereka yang mengidap *anxiety disorder*, mereka merasa lelah dan gelisah. Karena perasaan tersebut, mereka menjadi agak susah untuk fokus membaca dan mencerna tulisan-tulisan tersebut dan yang mereka inginkan adalah kata-kata yang praktis dan nyaman demi mendukung dan membantu proses mereka untuk menjadi lebih baik. (Williamson, 2017: 11) Maka, dalam perancangan ini, buku yang akan divisualisasikan adalah buku “The Anxiety Workbook for Teens; Activities to Help You with Anxiety & Worry” karya Lisa M. Schab, LCSW. Tujuan dari perancangan visualisasi buku *workbook* ini adalah untuk mempermudah para remaja pengidap *anxiety* tersebut dalam membaca mengenai apa itu *anxiety*, membantu mereka untuk belajar mengelola respons emosional mereka terhadap pemicu mereka, dan dapat memberikan kesan bahwa *workbook* ini bukan sesuatu yang ditakuti maupun sesuatu yang dipaksakan namun dapat menjadikan buku ini selayaknya “teman” berbagi cerita yang menyenangkan dengan bantuan visual yang akan dihadirkan dalam perancangan buku tersebut. Buku ini bisa menjadi batu loncatan untuk eksplorasi dan ekspresi diri untuk mereka. Para remaja dapat melihat diri mereka sendiri tercermin dalam buku ini agar mereka tahu bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi gangguan tersebut. Menghindar dari pemicu-pemicu tersebut tidak akan membantu mereka untuk belajar mengatasinya dan juga perlu disadari bahwa tidak semua pemicu dapat dihindari. Mereka perlu belajar bagaimana menoleransi perasaan cemas mereka dan mengembangkan strategi mengatasi serta cara mengelola rasa cemas berlebih tersebut.

C. Rumusan Masalah

Bagaimana merancang buku visual *workbook* yang mampu mengedukasi dan dapat membantu remaja pengidap *Anxiety Disorder* dalam menghadapi gangguan tersebut?

D. Tujuan Perancangan

Tujuan dari perancangan ini agar dapat mampu mengedukasi dan mampu membantu para remaja yang mengidap *Anxiety Disorder* mengahadapi gangguan tersebut.

E. Batasan Masalah

1. Batasan Konten

a. Perancangan akan berisi konten-konten yang sudah ada dalam buku “The Anxiety Workbook for Teens; Activities to Help You with Anxiety & Worry”. Konten-konten tersebut meliputi:

- 1) Pengetahuan atau informasi umum tentang *anxiety disorder*.
- 2) *Self-knowing*, berisi pertanyaan mendasar untuk mengetahui sejauh mana penderita mengalami gangguannya.
- 3) *Self-therapy*, berisi kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan oleh penderitanya agar dapat menurunkan kadar cemas tersebut.
- 4) *Self-preventive*, berisi hal-hal apa saja yang dapat dilakukan oleh penderitanya di masa mendatang.

2. Target Audiens

Audiens dalam perancangan ini diajukan kepada remaja usia 12 – 17 tahun, dengan taraf kecemasan rendah ke taraf kecemasan menengah.

F. Manfaat Perancangan

a. Bagi Akademik

Sebagai referensi kepustakaan dan acuan riset mengenai *workbook* untuk remaja pengidap *Anxiety Disorder*.

- b. Bagi Mahasiswa
Menambah wawasan serta pengetahuan tentang apa itu *Anxiety* dan penerapannya dalam bentuk buku.
- c. Bagi Masyarakat Umum
Sebagai media untuk mengenalkan *Anxiety Disorder* dan dapat memberikan *awareness* terhadap hal tersebut.

G. Metode Perancangan

a. Metode Pengumpulan Data

Metode yang digunakan didapatkan melalui literatur yang berhubungan dengan perancangan. Buku yang akan divisualisasikan ke dalam perancangan ini adalah buku “The Anxiety Workbook for Teens; Activities to Help You with Anxiety & Worry” karya Lisa M. Schab, LCSW.

b. Metode Analisis Data

Semua data yang dikumpulkan kemudian akan dianalisis menggunakan analisis 5W dan 1 H yang meliputi:

1. *What*: Apa yang menjadi masalah sehingga hal tersebut dijadikan perancangan untuk membuat buku *workbook* ini?
2. *Why*: Mengapa buku *workbook* tersebut perlu divisualisasikan?
3. *Who*: Siapa target sasaran dalam upaya edukasi mengenai *Anxiety Disorder* ini?
4. *When*: Kapan permasalahan tersebut terjadi?
5. *Where*: Dimana permasalahan tersebut terjadi?
6. *How*: Bagaimana cara merancang buku *workbook* ini secara edukatif, menarik, dan tepat dengan *target audience*?

H. Skematika Perancangan

